Е. В. САПЛИНА, А. И. САПЛИН, В. И. СИВОГЛАЗОВ

Окружающий мир

Развитие · Индивидуальность · Творчество · Мышление

УЧЕБНИК

4

КЛАСС

Часть ПЕРВАЯ

ФГОС

ЭЛЕКТРОННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

www.drofa.ru

ДРОФА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Учебник для 4 класса продолжает новый интегрированный курс «Окружающий мир». Главная цель учебника – дать начальные сведения о строении организма человека, функционировании его органов; об историческом развитии общества в России. Человек рассматривается как существо биологическое и социальное.

В УМК входит электронное приложение, размещённое на сайте издательства «Дрофа», а также рабочая тетрадь для самостоятельной работы учащихся и методическое пособие, содержащее тематическое планирование и комментарии ко всем темам курса.

- Е. В. Саплина, А. И. Саплин, В. И. Сивоглазов
  -
  - Человек – живой организм
    -
    - Человек – часть живой природы
    - Человек – живой организм
    - «Одежда» нашего тела
    - Закаливание организма человека
    - Оказание первой помощи
    - Зачем человеку скелет
    - Для чего человеку пища
    - Как и зачем мы дышим
    - Зачем человеку кровь
    - Кто руководит работой нашего организма
    - Как мы познаём окружающий мир
    - Ты в ответе за своё здоровье
  - Основные этапы развития России
    -
    - Историческое время
    - «Откуда есть пошла русская земля…»
    - Первые русские князья
    - Древнерусское государство при Владимире и Ярославе Мудром
    - Путешествие по древнерусским городам
    - Опасность с Востока
    - В древней Москве
    - Московское государство в XV веке
    - Россия в XVI веке

Е. В. Саплина, А. И. Саплин, В. И. Сивоглазов Окружающий мир. 4 класс. Часть 1

Условные обозначения

– работа с рисунком;
– вопросы и задания;
– для любознательных;
– словарик;
* – смотри в словарик.

Человек – живой организм

Человек – часть живой природы

Мы с вами живём на планете Земля и являемся частью живой природы. Как все живые организмы, человек дышит, питается, растёт, рождает детей. Его тело состоит из множества **клеток.**

Относится человек к царству животных. Животные – наши дальние и близкие родственники. У нас с ними много сходства, особенно с млекопитающими. Это и строение тела, и рождение, и выкармливание детей молоком. Наши тела покрыты волосом, температура постоянная, около +37 °С.

Наиболее близки к нам человекообразные обезьяны.

Некоторые болезни встречаются и у человека, и у обезьяны.

Рассмотри фотографии. Назови признаки внешнего сходства человека и обезьяны.

Человек – часть живой природы. Он относится к царству животных.

Вопросы

1. Что общего в строении тел всех живых организмов?
2. Что общего во внешнем строении млекопитающего животного и человека?

Человекообразные обезьяны – обитатели тропических лесов Африки и Азии. Шимпанзе имеет рост 1,4–1,5 метра, массу – 50–60 килограммов. Горилла – великан среди обезьян: рост самца достигает 1,8–2 метра, масса – 100–200 килограммов. Орангутанг имеет рост 1,4–1,5 метра, массу – 100–200 килограммов.

Шимпанзе
Горилла
Орангутанг

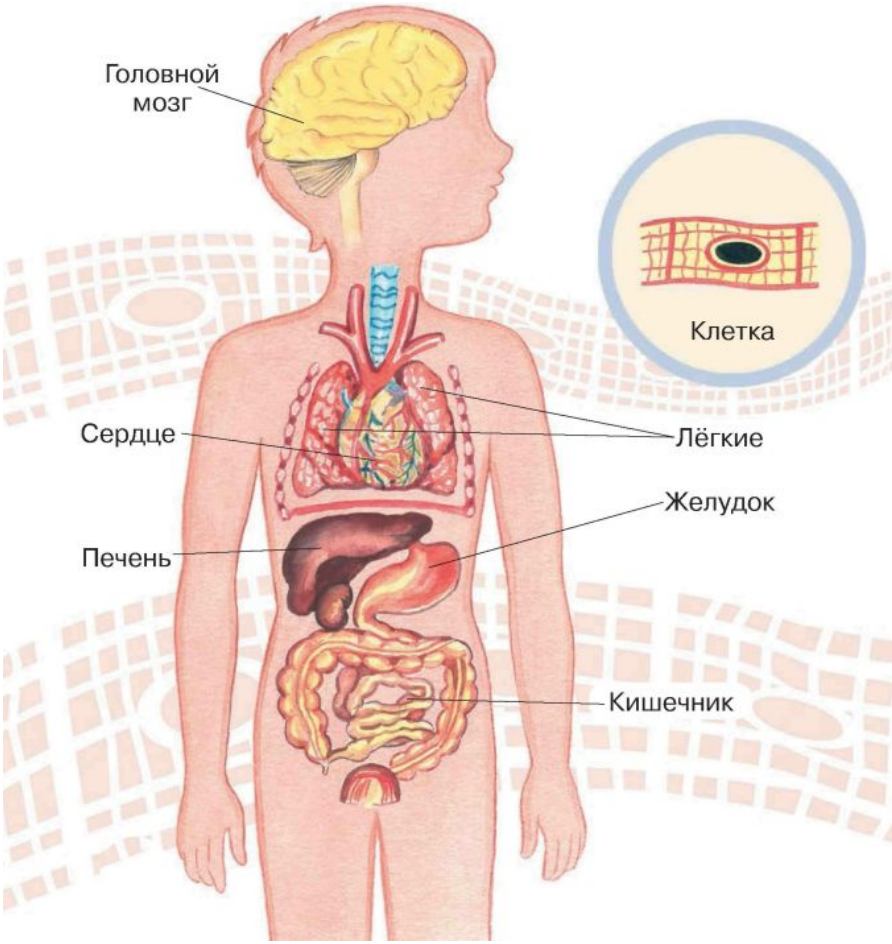
Человек – живой организм

На нашей планете живёт около 7 миллиардов человек. Внешне все мы разные: светлые и тёмные, большие и маленькие, высокие и низкие. Но строение тела всех людей одинаково.

Человеческое тело, как гигантское здание, выстроено из клеток – кирпичиков. Клетки, как мини-заводы, производят всё необходимое для существования организма. Внешне все клетки разные, так как выполняют различную работу. Например, похожие на паутину нервные клетки передают сигналы по всему организму, костные клетки, соединяясь между собой, обеспечивают прочность кости.

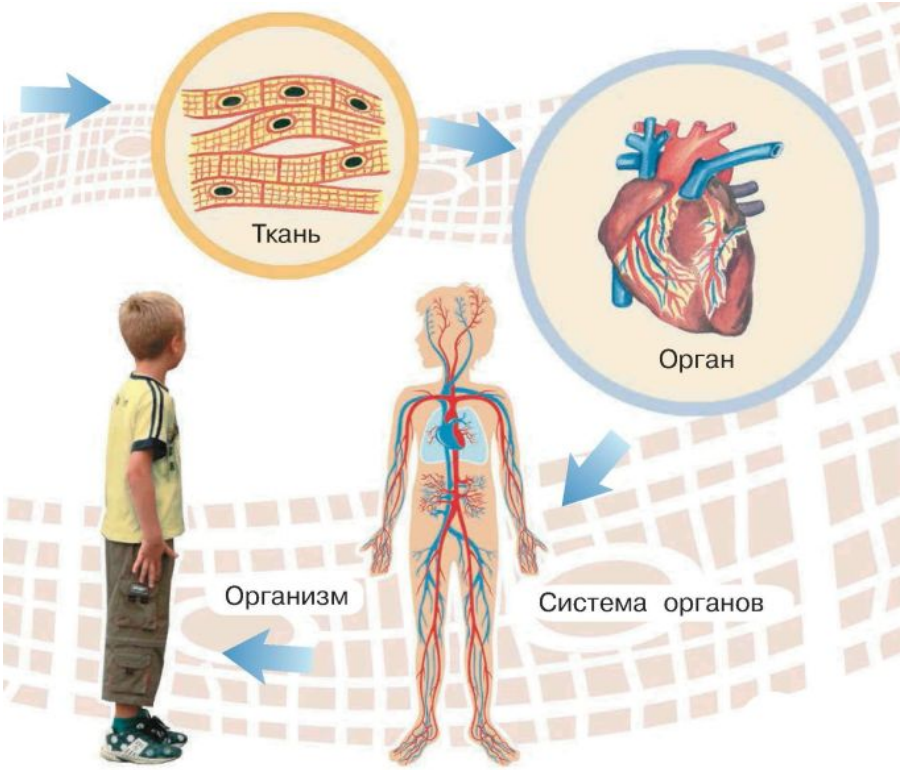
Сходные по строению и выполняющие одинаковые задачи клетки образуют **ткани.** Они объединяются в **органы.** Это части тела, которые имеют определённую форму, строение. Каждый орган выполняет свою работу. Например, сердце обеспечивает движение крови, почки – её очистку. Многие органы нашего тела расположены в особых полостях. Такие органы называют внутренними.

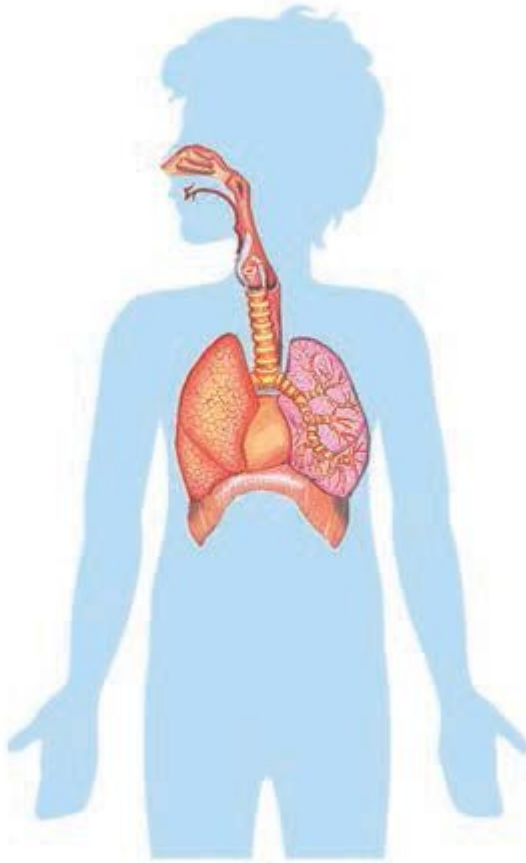
Рассмотри рисунок и запомни расположение внутренних органов.



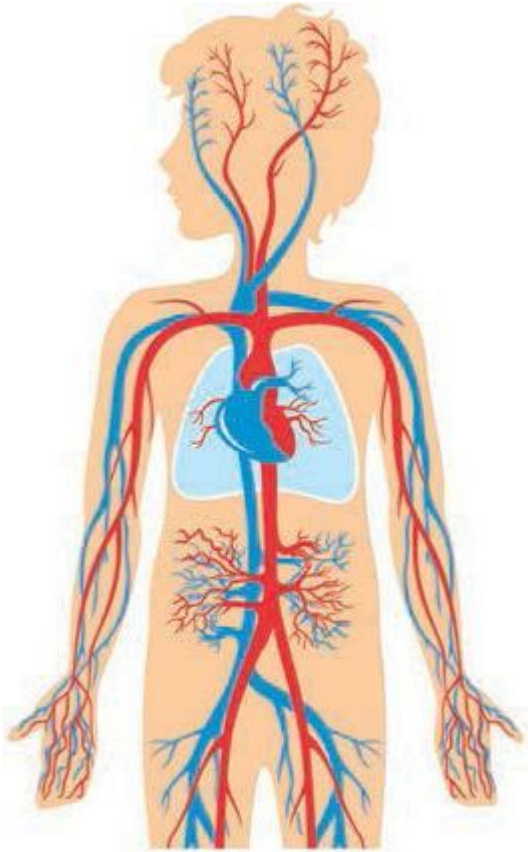
Наше тело, как и тело млекопитающих, состоит из головы, туловища, конечностей (рук, ног). Оно покрыто кожей, под которой располагаются мышцы и кости. Кости образуют скелет. Скелет и мышцы обеспечивают опору и движение нашего тела.

Работой нашего организма руководит головной мозг. От него зависит слаженность работы всех органов, а также наша память и мышление.


Ткань
Орган
Организм
Система органов



Дыхательная система



Кровеносная система

Опорно-двигательная система

Органы, выполняющие общую работу, образуют **систему органов.** Например, дыхательная система обеспечивает поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа.

Все системы органов создают единый организм человека.

> Орган – часть тела, имеющая определённую форму, строение и выполняющая определённую работу. Группа органов, выполняющая общую работу, называется системой органов.

Вопросы

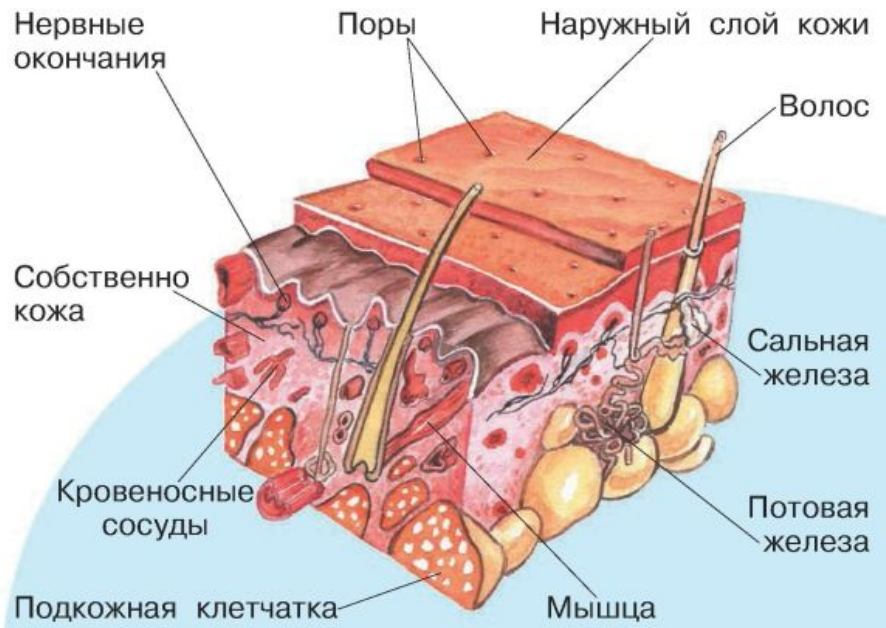
1. Что такое орган?
2. Какие внутренние органы ты знаешь?
3. Какие органы образуют кровеносную систему?

«Одежда» нашего тела

Кожу иногда называют «одеждой» нашего тела. Давай разберёмся, верно ли это утверждение.

Кожа тонким слоем с головы до пят покрывает наше тело. Она защищает нас от охлаждения и перегревания, препятствует потере воды. Кожа надёжно предохраняет внутренние органы от повреждений и проникновения внутрь микробов.

Участвует кожа и в дыхании. В ней есть маленькие отверстия – поры, которые она то открывает, то закрывает.



Кожа выделяет жир и пот. Жир делает кожу мягкой и эластичной, а пот, испаряясь, её охлаждает. Вот почему человек активно потеет, когда жарко или когда он занимается физическим трудом.

Выделение пота также помогает нам избавиться от избытка воды и вредных веществ.

Кожа имеет сложное **строение:** она состоит из нескольких слоёв мёртвых и живых клеток. Наружные клетки кожи образуют волосы и ногти. Волосы головы защищают головной мозг от перепадов температуры, а ногти – кончики пальцев от повреждений.

Кожа защищает внутренние органы от охлаждения и перегревания, препятствует потере воды, предохраняет наш организм от повреждений и проникновения в него микробов.

Как сохранить кожу чистой и здоровой

Ты уже знаешь, что кожа выделяет жир и пот. Если их не смывать, к коже прилипают пыль и многочисленные микробы. Она становится грязной. Учёные посчитали, что на 1 $см^2$ насчитывается более 40 тысяч микробов. Такая кожа плохо дышит, на ней появляются прыщи. Чтобы этого избежать, соблюдай **правила личной гигиены:**

– принимай душ ежедневно;

– лицо, уши, шею мой два раза в день – утром и вечером;

– руки мой по мере загрязнения и каждый раз перед едой;

– волосы головы мой не реже двух раз в неделю. Ежедневно расчёсывай их с помощью личной расчёски;

– ногти рук и ног регулярно подстригай. На руках стриги их полукругом, на ногах – ровно;

– после работы с землёй, песком мой руки с мылом, частички земли, попавшие под ногти, вычищай с помощью щёточки;

– смазывай кожу специальными кремами.

Кожу следует защищать не только от грязи, но и от солнца и холода. Загар полезен, но **загорать нужно разумно:**

– начинай загорать утром или в тени. Первый раз под солнечными лучами находись не более 4 минут;

– на голову надень лёгкую шапочку или платок;

– когда кожа привыкнет, загорай не более 30–40 минут.

Находясь на морозе, тоже соблюдай простые **правила:**

– одевайся на прогулку тепло и удобно. Не гуляй на морозе без перчаток;

– если замерзают ноги, не стой на месте: побегай, попрыгай, пока они не согреются;

– если замерзают руки, быстро сжимай их в кулаки и разжимай, разотри пальцы рукой и варежкой.

> Для того чтобы кожа выполняла свою работу, она должна быть чистой. Для этого за ней следует ухаживать. Защищай кожу не только от грязи, но и от солнца и холода.

Вопросы

1. Каково значение кожи?
2. Как нужно ухаживать за кожей?
3. Как следует ухаживать за волосами и ногтями?

Цвет кожи и волос зависит от наличия в них красящего вещества. У смуглых, черноволосых людей его много, у светлых этого вещества меньше, их волосы и кожа лишь слегка окрашены. С возрастом красящее вещество в волосах разрушается, человек седеет.

Под лучами солнца красящего вещества становится больше, и кожа становится темнее – появляется загар. Это вещество защищает внутренние органы от солнечных лучей.

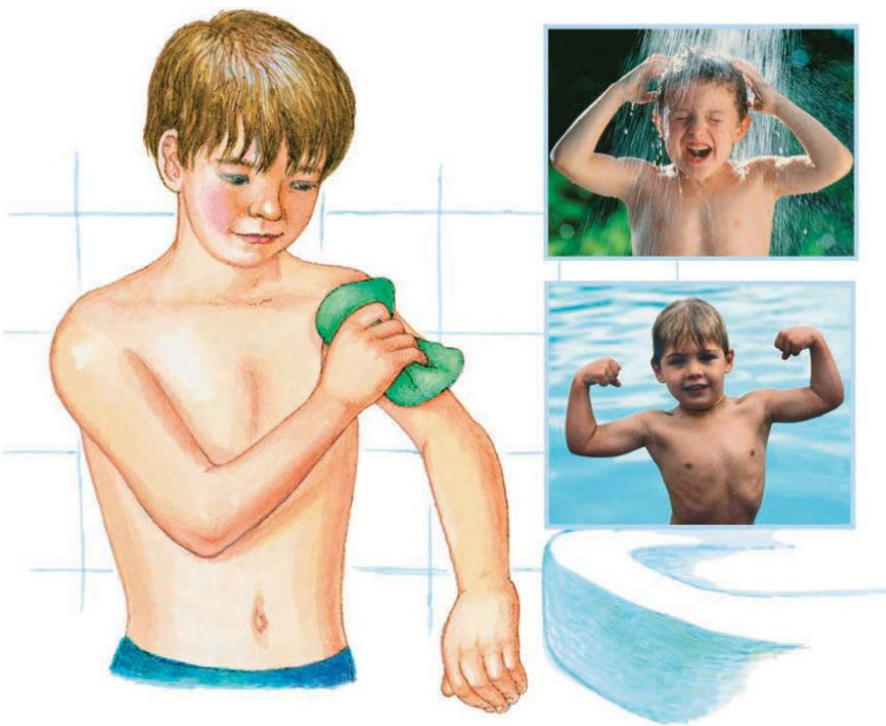
Если не стричь волосы, их длина может составить 6 метров. Длина самых длинных усов достигала 1 метра 80 сантиметров, бороды – 3 метров 30 сантиметров.

Закаливание организма человека

Закаливание **предохраняет** нас от простудных и других заболеваний. Закалённые люди отличаются большей выносливостью, работоспособностью.

Для закаливания лучше всего использовать воду, воздух, солнечные лучи.

Водные процедуры – это одно из наиболее действенных и доступных средств закаливания. Лучше начинать с обтирания. Губкой или смоченным водой полотенцем обтирают плечи, шею, грудь, спину и ноги. Постепенно температуру воды снижают до 28–30 °С (каждые 2–3 дня на 1 °С). После обтирания тело энергично растирают сухим полотенцем до ощущения теплоты.



После закаливания обтиранием можно приступить к обливанию или душу. Процедура проводится в течение 30 секунд. Температура воды с 30 °С постепенно доводится до 18 °С. После принятия душа и обливания тело растирают.

Летом очень полезно купание в реках, озёрах. Начинать купание можно при температуре воздуха не ниже 22–24 °С, воды – 20–22 °С и находиться в воде не более 10–15 минут. Следует быть

активным – плавать, двигаться.

Закаливание воздухом лучше начинать в тёплое время года, при температуре воздуха 20 °С. Сначала обнажают руки, ноги, затем половину туловища и только потом всё тело. Продолжительность процедуры доводят с 5–10 минут до 1,5 часов. Очень полезно сочетать воздушные ванны с прогулкой, гимнастикой, работой в саду, играми на свежем воздухе.

В зимнее время года воздушные ванны принимают в проветриваемом помещении в течение 10–15 минут. Для организма человека полезны **солнечные ванны.** Ты уже знаешь, что их следует принимать осторожно.

Закаливание организма нужно начинать с раннего возраста и проводить регулярно. Важно сочетать закаливание с занятиями физкультурой, спортом и полноценным питанием.

Закаливание предохраняет нас от простудных и других заболеваний. Для закаливания лучше всего использовать воздух, воду, солнечные лучи.

Вопросы

1. Что такое закаливание?
2. Каковы основные правила закаливания?
3. Как следует закалять свой организм водой?
4. Как правильно принимать солнечные ванны?
5. Как влияет на организм действие свежего воздуха?

Оказание первой помощи

В жизни бывают случаи, когда человек обжёгся, ушибся или получил какую-нибудь другую травму. Не нужно пугаться! Вот несколько **правил по оказанию первой помощи:**

– мелкие ранки, порезы, царапины смажь йодом или зелёнкой;

– при значительных повреждениях рану промой перекисью водорода, а её края смажь йодом или зелёнкой. После этого наложи стерильную повязку на место повреждения. Если кровотечение не останавливается, вызови «скорую помощь»;

– при ушибе руки или ноги наложи на место ушиба холодный компресс;

– признаки обморожения – появившиеся на коже белые пятна, потеря её чувствительности. При замерзании на морозе носа, ушей, щёк срочно разотри их мягкой тканью, варежкой или рукой. Делай это осторожно, чтобы не повредить кожу. Не растирай кожу снегом!;

– неосторожное обращение с огнём, длительное пребывание на солнце может привести к ожогам. При лёгких ожогах кожа краснеет, припухает, чувствуется жжение. В этих случаях охлади обожжённый участок большим количеством воды и протри спиртовым раствором;

– при сильных ожогах наложи стерильную повязку и вызови

«скорую помощь»;

– при длительном пребывании на солнце можно получить тепловой или солнечный удар. Их признаки – покраснение лица, учащение дыхания и пульса, повышение температуры, головокружение или головная боль, тошнота. Больного нужно перенести в прохладное место, расстегнуть одежду и приложить ко лбу холодный компресс или лёд, вызвать врача.

При серьёзных порезах, ушибах, ожогах, обморожениях и перегреве организма необходимо срочно обратиться к врачу.

Вопросы

1. Как оказать первую помощь при обморожении?
2. Каковы меры первой помощи при ожогах?

Зачем человеку скелет

Под кожей и мышцами в нашем теле располагаются кости. Их более 200. Они составляют скелет. Без него мы были бы похожи на медузу, вытащенную на берег.

Скелет служит опорой телу и его органам, к нему крепятся мышцы. Скелет выполняет и другие функции, например защитную. Так, череп защищает головной мозг, а грудная клетка – сердце и лёгкие.

Скелет человека **состоит из трёх отделов:** скелета головы,

туловища и конечностей. Кости скреплены друг с другом. Там, где они не двигаются, соединение жёсткое, неподвижное. Большинство же соединений, например в руках, пальцах, подвижные или полуподвижные.

Подвижные соединения называются **суставами.** Они обеспечивают нашему телу лёгкость движений, подвижность. Суставы позволяют костям поворачиваться, и мы можем свободно бегать, прыгать, ходить, сидеть.

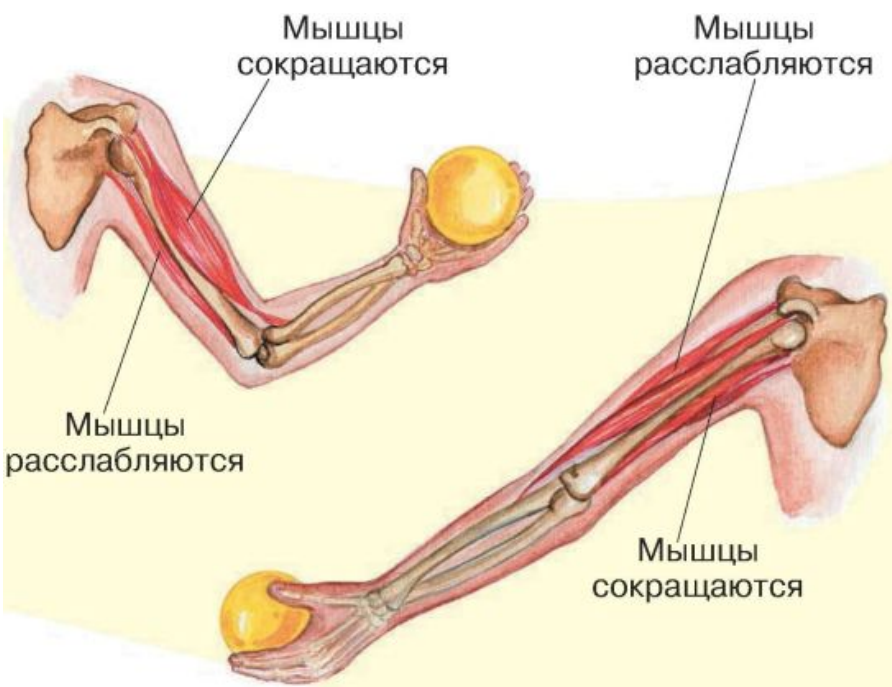
В детском возрасте кости скелета растут. Чтобы ускорить этот процесс, нужно правильно питаться: часто употреблять в пищу молочные продукты, особенно творог. Необходимы костям и вещества, которые содержатся в рыбе, различных крупах.

Что помогает нам двигаться

Что бы человек ни делал: шёл, бежал, писал, управлял машиной, – все эти действия он совершает при помощи **мышц.** Скелетные мышцы крепятся с помощью сухожилий к костям. Сокращаясь и расслабляясь, мышцы приводят в движение кости, и

наше тело совершает то или иное действие.

Для того чтобы сделать лишь один шаг, нужны согласованные действия 20 мышц. В нашем организме более 600 мышц. Вместе со скелетом они удерживают тело в вертикальном положении. Мышцы живота защищают внутренние органы. Деятельность сосудов, желудка, кишечника тоже связана с работой мышц. Скелет и мышцы образуют **опорно-двигательную систему.**



Работа мышц

Для того чтобы тело человека было здоровым и красивым, необходимо тренировать мышцы, давать им работу – делать физические упражнения каждый день до 30 минут. Для развития мышц нужно питание и энергия. Поэтому важно употреблять в пищу мясные, молочные, рыбные продукты, яйца.

От скелета и мышц зависит **осанка.** Это положение тела человека. А от неё зависит твоя походка, как ты сидишь, как дышишь, как работает твоё сердце.

Осанка вырабатывается с детства, когда кости детей ещё гибкие. Чтобы осанка была правильной, соблюдай следующие **правила:**

– сидя за столом, ставь ноги на пол или специальную скамеечку;

Осанка за столом

– сиди прямо, лишь слегка наклонив голову;

– держи книгу на нужном расстоянии от глаз. Его можно проверить, поставив локоть руки на стол и прикоснувшись указательным пальцем к виску;

– расстояние между грудью и столом должно быть равно величине твоего кулачка;

– при ходьбе спину держи прямо, не сутулься;

– при переносе тяжестей распределяй груз равномерно в обе руки. Если это невозможно, чаще меняй руки;

– занимайся физкультурой и спортом.

Скелет служит опорой телу и его органам, к нему крепятся мышцы. От скелета и мышц зависит осанка – положение тела человека.

Вопросы

1. Как соединяются между собой кости?
2. Каково значение черепа; мышц?

3. Что такое осанка?

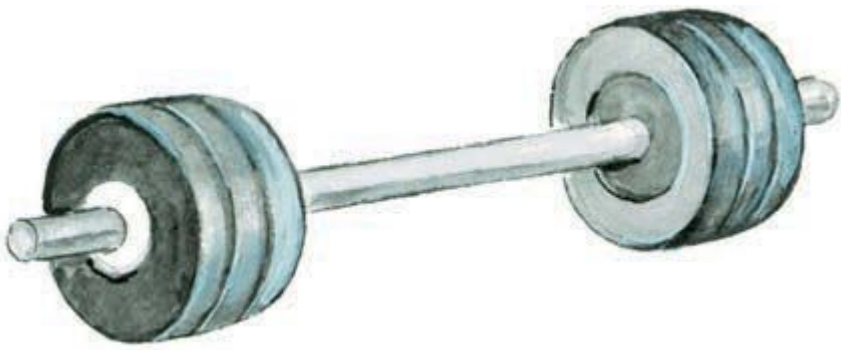
4. Как влияет осанка на здоровье человека?

5. Что может привести к формированию неправильной осанки? Посмотри на рисунок и скажи, кто из детей сидит неправильно.

Кости человека очень прочные, они могут выдержать большую нагрузку. Например, большая бедренная кость выдерживает массу до 1500 килограммов.

Вес скелета взрослого человека не превышает 7–8 килограммов, так как кости лёгкие и многие из них полые.

Одна из самых сильных мышц ноги – икроножная, она выдерживает груз до 1600 килограммов.



Для чего человеку пища

Ты не задумывался, зачем человек ест? Что нужно есть и когда? Давай разберёмся с этими вопросами.

Для того чтобы бегать, прыгать, ходить, писать, думать, нам нужны силы – энергия. Организм ребёнка растёт, развивается, для этого нужны вещества, которые идут на строительство его тела. Откуда же они берутся?

Всё это наш организм получает с пищей. **Пища** – источник питательных веществ и энергии.

Пища, которую мы употребляем, должна быть разнообразной, то есть содержать различные питательные вещества. Какие же это вещества?

Прежде всего это **белки́.** Это основной строительный материал нашего тела. Работу наших органов обеспечивают **углеводы.** Именно это «горючее» используют наши клетки для получения энергии. **Жиры** – это главным образом запасной источник энергии.

Организму нужно много **воды.** Наше тело состоит из неё на две трети. Она участвует во всех процессах, которые происходят в нашем организме.

Нужны организму и **соли.** Они входят в состав костей, принимают участие в работе мышц, сердца, мозга.

Рассмотри рисунок. Назови продукты, богатые углеводами.

Без **витаминов** (от латинского «вита» – жизнь) невозможен нормальный рост, развитие и работа нашего организма. Их нужно совсем немного, но их недостаток приводит к тяжёлым заболеваниям. Много витаминов содержится в овощах, фруктах, яйцах, печени.

В организме нет запасов воды, солей и витаминов, они должны поступать в организм каждый день.

Вопросы

1. Для чего нужна пища?
2. Какова роль белков в организме?
3. Каково значение витаминов?
4. Какую роль в организме играют углеводы?

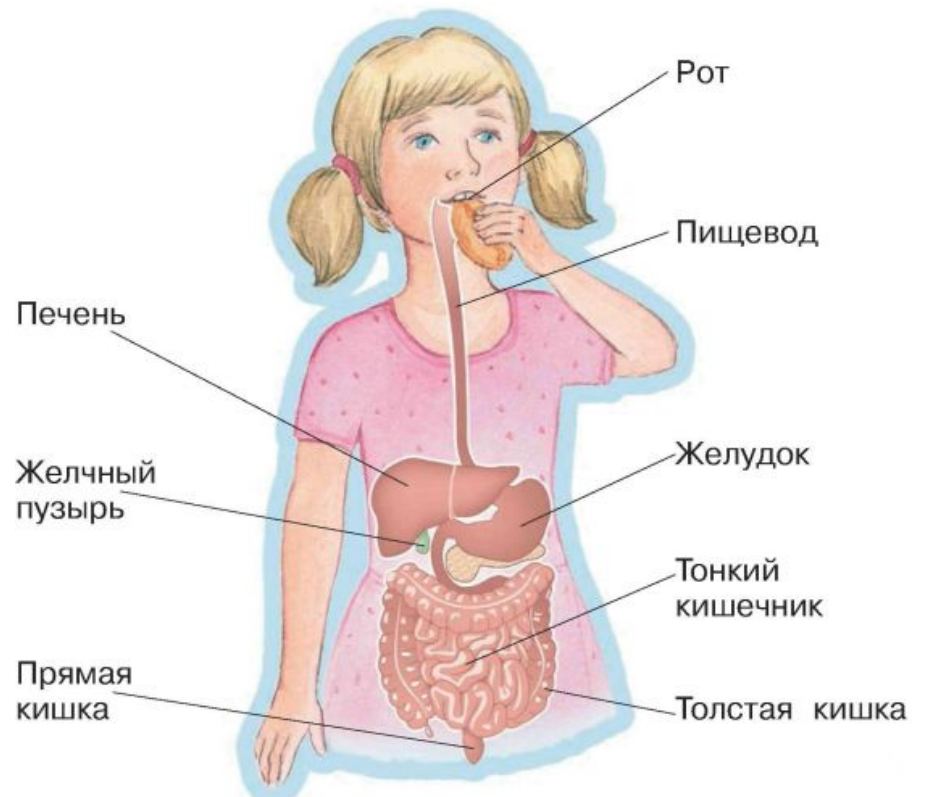
О зубах, желудке и кишечнике

Пища, которую мы употребляем, в основном состоит из сложных веществ, которые организм сразу усвоить не может. Пища должна перевариться, то есть превратиться в простые частицы, доступные каждой клетке нашего тела.

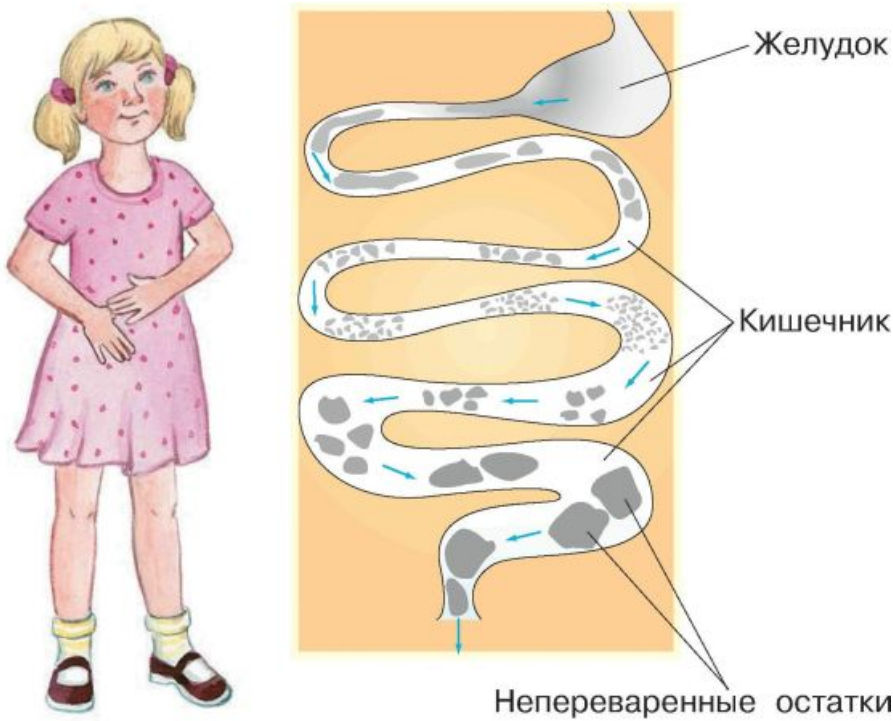
Процесс переваривания пищи называется пищеварением. Переваривание пищи происходит в **пищеварительной системе.** Давай совершим путешествие и проследим путь пищи в нашем организме.

Предположим, ты решил съесть вкусный пирожок. Сначала ты откусываешь кусочек пирожка зубами, и он попадает в рот. Здесь над ним начинают работать зубы, язык и слюна. Зубы измельчают и перетирают его, язык перемешивает, слюна делает его влажным и скользким. Под действием слюны некоторые вещества превращаются в другие, более простые.

Пережёванный, измельчённый и смоченный слюной кусочек пирожка проглатывается и по пищеводу попадает в желудок. Он уже ждёт его, и его стенки выделили желудочный сок. Кусочки пирожка пропитываются этим соком и начинают перевариваться. Через 2–3 часа большая часть пищи переваривается и в виде кашицы поступает в кишечник.



Кишечник – это трубка длиной 8 метров, свёрнутая и уложенная в нашем животе. Здесь под действием кишечных соков и желчи пища окончательно переваривается, то есть превращается в жидкость, состоящую из простых веществ. Затем питательные вещества всасываются через стенки кишечника в кровь и разносятся по всему телу. То, что не смогли переварить пищеварительные соки, – непереваренные остатки – выводится из организма.



Переваривание пищи

Как правильно питаться

Правильное питание – залог здоровья человека. Запомни несколько **советов:**

– ешь разнообразную пищу, меньше употребляй мучных изделий, сладостей. Их избыток приводит к накоплению жира;

– ешь больше фруктов, овощей и кисломолочных продуктов (кефир, ряженка, творог);

– тщательно пережёвывай пищу. Каждому глотку должно предшествовать 16 жевательных движений;

– во время еды не разговаривай, не смотри телевизор, не

слушай радио, не читай;

– питайся в одно и то же время, ужинай за два часа до сна;

– мой руки перед едой, не употребляй в пищу немытые фрукты и овощи.

Зубы не только помогают пережёвывать и перетирать пищу. Они украшают твоё лицо. Чтобы сохранить зубы здоровыми, соблюдай эти простые **правила:**

– чисть зубы два раза в день, утром и вечером, в течение 2,5–3 минут;

– начинай чистку зубов с дальних;

– верхние зубы чисть движениями сверху вниз, а нижние – снизу вверх. Не забывай о внутренней поверхности зубов. Жевательную поверхность зубов чисть вдоль и поперёк;

– очищай одну сторону зуба 6–8 движениями;

Строение зуба

– полощи рот тёплой водой после каждого приёма пищи;

– после чистки зубов личную зубную щётку тщательно мой с мылом и ставь в специальный стаканчик;

– меняй зубную щётку не реже одного раза в месяц;

– не ешь много сладостей, особенно леденцов, – они разрушают эмаль (защитный слой зуба);

– не раскусывай зубами твёрдые предметы;

– не пей после горячего напитка холодный – эмаль может потрескаться.

Недоброкачественная пища, ядовитые растения или грибы вызывают пищевое отравление. Его признаки: боли в животе, тошнота, рвота, расстройство кишечника, общая слабость.

При пищевом отравлении следует до прихода врача выпить несколько стаканов воды с питьевой содой (пол чайной ложки на стакан воды) и вызвать рвоту. Она возникает при раздражении основания языка.

В результате пищеварения сложные вещества превращаются в более простые, доступные каждой клетке нашего тела. Пищеварительная система состоит из ротовой полости, глотки, пищевода, желудка и кишечника.

Вопросы

1. Какое значение имеет переваривание пищи?
2. Какие органы участвуют в переваривании пищи?
3. Что происходит с пищей в желудке?

4. Как изменяется пища в кишечнике?
5. Где происходит всасывание питательных веществ?

В переваривании пищи принимают участие пищеварительные соки (слюна, желудочный сок, кишечный сок) и желчь. Пищеварительные соки превращают сложные питательные вещества в простые. Выделяются эти соки специальными железами. Желчь – это специальная жидкость, которую выделяет печень. Она способствует перевариванию жиров.

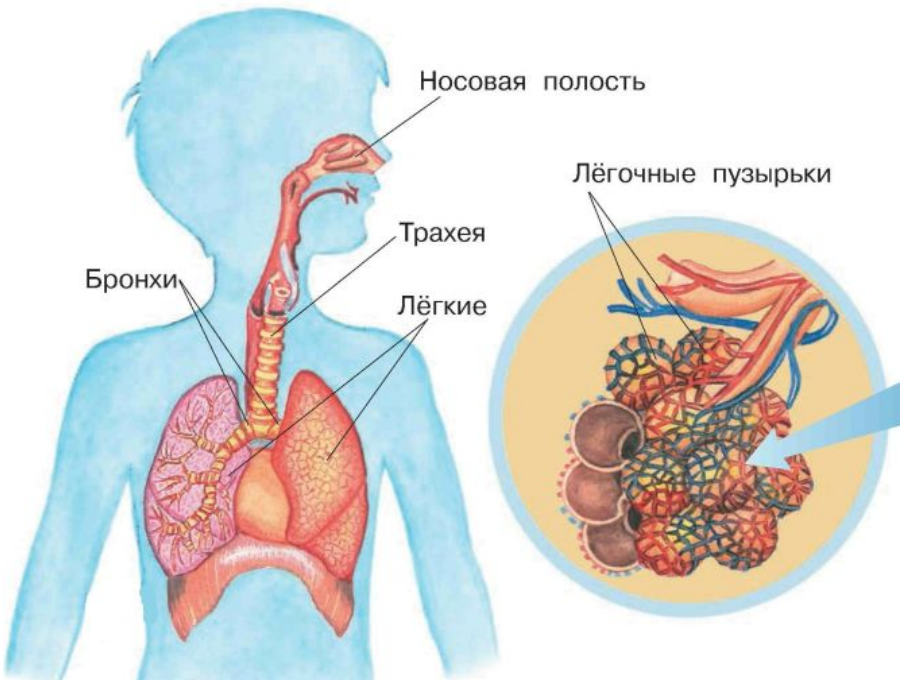
Тело человека в среднем состоит из 19 % белков, 60–65 % воды, 1 % углеводов, 5 % солей и 10–15 % жира.

Как и зачем мы дышим

Человек может довольно долго обходиться без пищи, редко пить, не спать несколько дней, а вот не дышать он может только несколько минут.

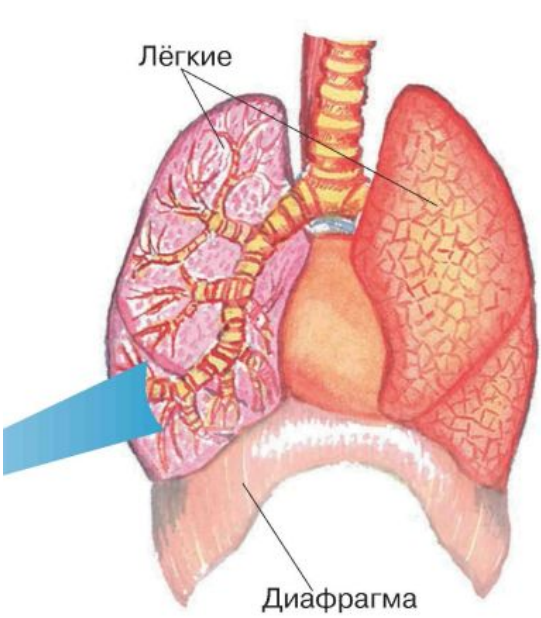
Кислород должен поступать в организм непрерывно. С его помощью в клетках образуется необходимая для жизни энергия.

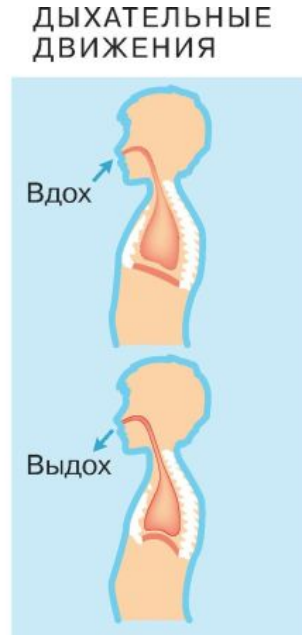
Дыхательная система обеспечивает дыхание – поступление в организм кислорода и выделение углекислого газа.



В организм воздух может попасть через нос или рот. Лучше дышать через нос, так как вдыхаемый таким образом воздух очищается от пыли, микробов, согревается и увлажняется. Далее через воздушные пути воздух поступает в **лёгкие.** Это главный орган дыхания. Лёгкие образованы множеством очень мелких пузырьков. Каждый лёгочный пузырёк опутан тончайшими кровеносными сосудами. Именно в пузырьках происходит обмен газов. Когда свежий воздух поступает в пузырьки, кровь отдаёт углекислый газ и получает кислород. После чего кровь разносит кислород к каждому органу.

Поступление воздуха в лёгкие осуществляется благодаря дыхательным движениям.





Береги органы дыхания

Органы дыхания выполняют в нашем организме большую и важную работу. Чтобы они хорошо работали и организм получал много кислорода, научись **правильно дышать:**

– дыши через нос;

– при дыхании делай редкие, но глубокие выдохи;

– следи за осанкой: прямая спина, широкая грудь помогают человеку правильно дышать.

В воздухе всегда находится много микробов, часть их погибает в дыхательных путях. Но если организм ослаблен, микробы могут вызвать опасные заболевания. Для предупреждения этих заболеваний необходимо следить за чистотой воздуха, бороться с пылью.

Микробы используют пылинки как «парашюты» для своего передвижения. Поэтому и дома, и в классе нужно делать влажную уборку. На улицах от пыли защищают зелёные растения и полив улиц.

В помещении, где работает много людей, быстро становится душно (количество кислорода уменьшается, а количество углекислого газа и паров воды увеличивается). Человек в таких условиях становится вялым, быстро устаёт. Чтобы восстановить работоспособность, необходим свежий воздух. Этого можно достичь проветриванием помещения.

Органы дыхания могут защитить организм от пыли, но не от вредных веществ, которые в ней содержатся. Опасны для нашего здоровья выхлопные газы автомобилей, газы, которые выбрасывают в воздух промышленные предприятия. Особенно вреден для человека табачный дым. Частицы дыма забивают лёгочные пузырьки, и яд никотин отравляет весь организм. Этот яд влияет на работу всех органов: зрения, слуха, головного мозга, приводит к опасным заболеваниям.

Дыхание – это поступление в организм кислорода и выделение углекислого газа. Основной орган дыхания – лёгкие. Свежий и чистый воздух, правильное дыхание – условия для сохранения здоровья человека.

Вопросы

1. Каково значение дыхания?
2. Почему нужно дышать через нос?
3. Каково строение лёгких?
4. Что происходит в лёгких?
5. Почему для здоровья человека необходим свежий воздух?
6. Как правильно дышать?

В дыхательных путях человека (горта́ни) находятся голосовые связки. Когда человек говорит, струя воздуха колеблет голосовые связки и возникает звук. В формировании звуков

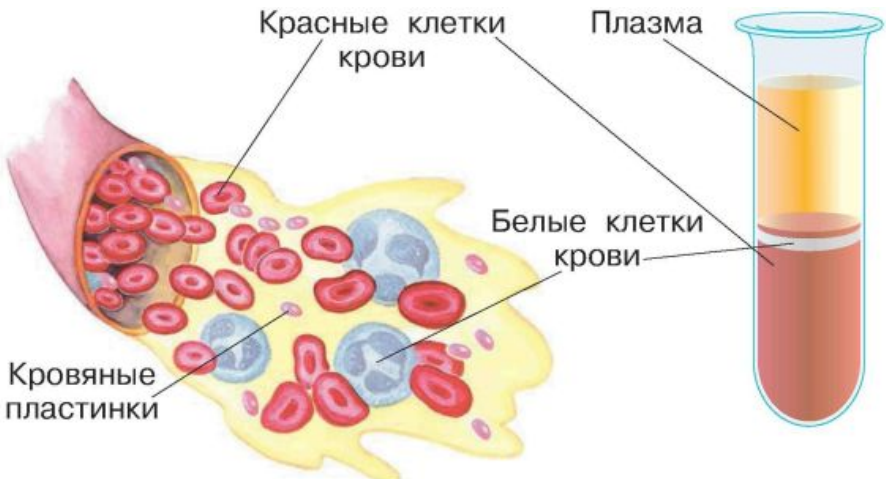
принимают участие также ротовая и носовая полости, язык, губы, зубы.

Зачем человеку кровь

Стоит уколоть или порезать палец, как на этом месте появится красная капелька – **кровь**. Это удивительная жидкость, без которой не обходится ни один орган нашего тела. Количество крови у взрослого человека около 5 литров.

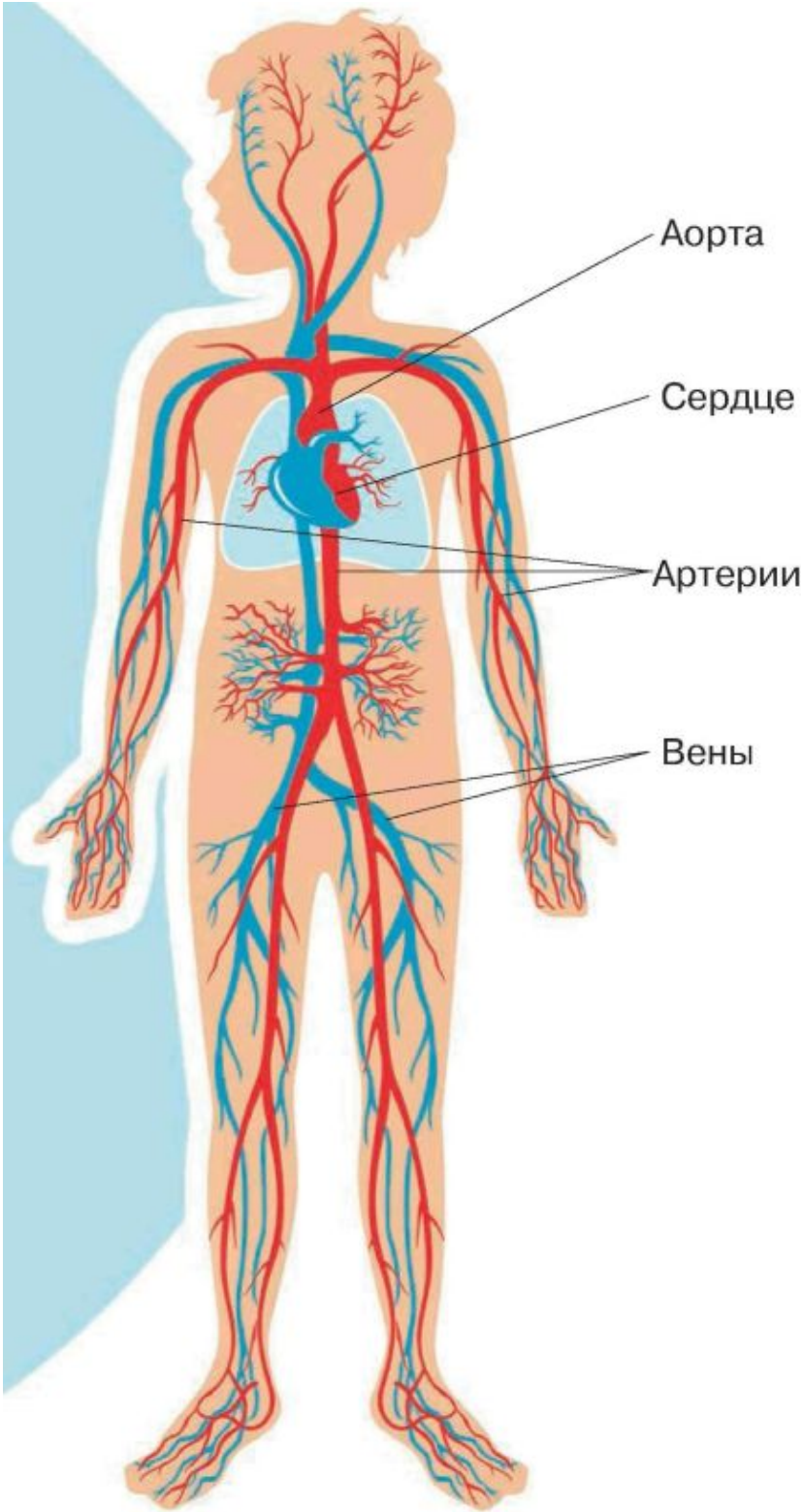
Течёт кровь по **сосудам** – прочным трубочкам с эластичными стенками. Сосуды пронизывают весь наш организм. Они доставляют кровь к каждой клеточке нашего тела.

В капельке крови содержатся миллионы разных клеток. Одни клетки красные, другие – белые. Клетки красного цвета переносят кислород. Таких клеток в нашем организме больше всего, поэтому кровь имеет красный цвет. Клетки белого цвета борются с микробами, защищают нас от болезней.



Кровь обладает удивительным свойством – она может сворачиваться. Ты, наверное, замечал, что кровь из ранки, попав на воздух, темнеет, густеет и как бы застывает. Она сворачивается, образуя сгусток, который закупоривает ранку и останавливает кровотечение.

Наша кровь – «путешественница»: она несёт к клеткам от лёгких кислород, питательные вещества, а от клеток – углекислый газ, вредные вещества к органам выделения. Разносит кровь и тепло, согревая наше тело.


Аорта
Сердце
Артерии
Вены

Помогает двигаться крови по организму **сердце.** Оно работает как насос. За год оно проталкивает через себя 3000 тонн крови. Это целый товарный поезд.

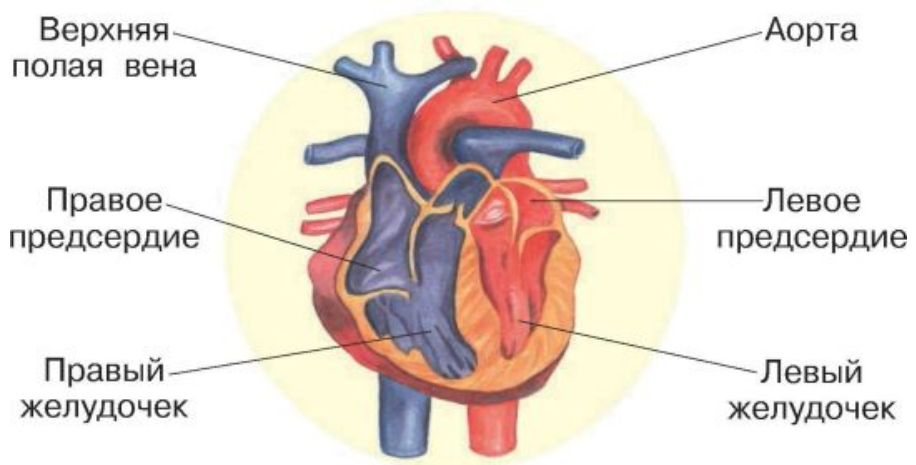
Сердце не останавливается ни на секунду, даже когда мы спим.

Сердце и сосуды

Здоровье человека во многом зависит от того, как его органы снабжаются питательными веществами и кислородом. Для этого нужно сильное сердце.

Сердечную мышцу можно тренировать физическими нагрузками. Малоподвижный образ жизни, недостаточное пребывание на воздухе, плохое питание ослабляют сердце. Оно учащённо бьётся, быстро утомляется, количество крови, выбрасываемой в сосуды, уменьшается. Кровоснабжение нарушается, человек начинает плохо себя чувствовать.

У людей тренированных, спортсменов сердце – мощная мышца. Такое сердце может долго работать не уставая.



Кровь связывает все органы между собой. Она разносит по организму питательные вещества, кислород, выносит из организма углекислый газ, вредные вещества. Двигаться крови по организму помогает сердце.

Вопросы

1. Каково значение крови?

2. Какие клетки крови ты знаешь?
3. Какое значение имеет способность крови сворачиваться?
4. Каково значение сердца?
5. Как можно укреплять сердечную мышцу?

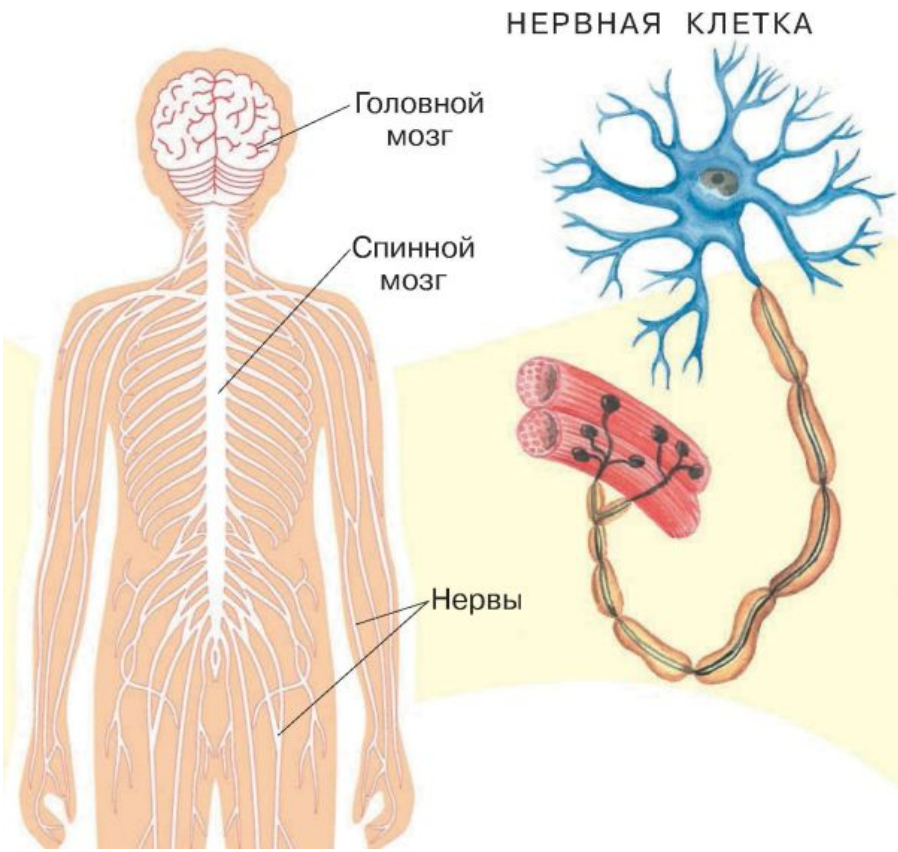
В некоторых точках нашего тела можно прощупать ритмические толчки. Это **пульс.** По нему можно определять количество сокращений сердца в минуту. По частоте пульса врач судит о здоровье человека. Пульс взрослого человека равен 60–80 ударам в минуту.

Кто руководит работой нашего организма

Наш организм, его органы постоянно трудятся. Работают они слаженно. Кто же управляет их работой?

Всё наше тело пронизано тончайшими волосками – **нервами.** Они связывают все наши органы с головным и спинным мозгом.

Головной и спинной мозг, нервы образуют **нервную систему,** которая руководит работой нашего организма.

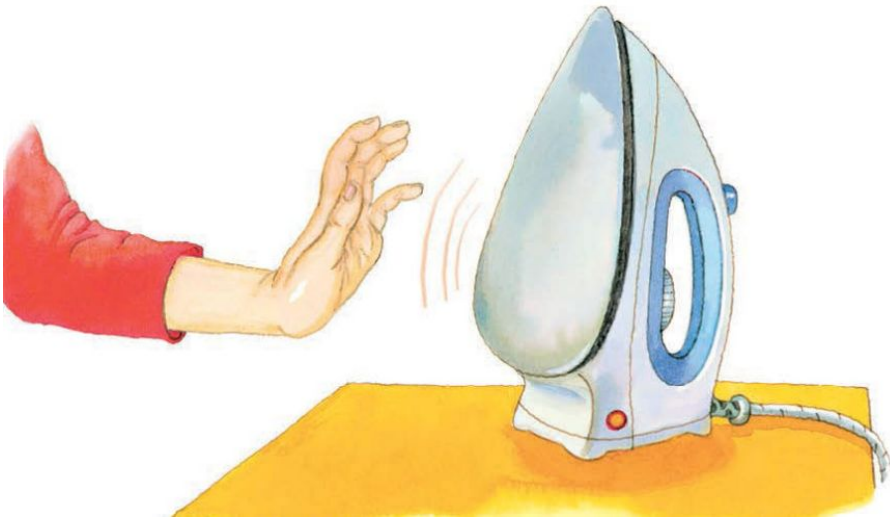


Головной мозг является главным центром управления нашим организмом. Сюда стекается вся информация о том, что происходит внутри и снаружи нашего тела. Здесь она анализируется, запоминается. Свои команды мозг направляет по нервам к нужным органам, и органы выполняют ту или иную работу.

Многие простые и сложные движения мы выполняем автоматически, то есть не задумываясь. Это, например, отдёргивание руки от огня. В других случаях для выполнения

действия мы прилагаем усилие, например чтобы поднять тот или иной предмет.

Головной мозг не только контролирует работу наших органов. Благодаря ему мы обладаем памятью, то есть способны запоминать те или иные сведения. Мы можем сравнивать их между собой, обобщать знания, делать выводы, принимать сознательные решения, то есть мыслить.



Головной мозг должен отдыхать

Любая деятельность человека связана с работой нервной системы. Утомление организма часто начинается с утомления нервной системы, и прежде всего головного мозга. При утомлении снижается внимание, память, работоспособность. Сильное переутомление может привести к болезни внутренних органов.

Умственная деятельность человека связана с работой головного мозга. Продолжительная работа вызывает его утомление. Головному мозгу необходим отдых. Хорошим отдыхом от умственной работы являются физические упражнения, прогулки на свежем воздухе.

Основным видом твоей умственной деятельности является учёба. Важное место в учёбе занимает выполнение домашних заданий. Необходимо правильно организовать эту работу.

Запомни несколько **советов:**

– после школы пообедай и прогуляйся на свежем воздухе;

– приступай к выполнению домашних заданий в одно и то же время;

– радио, телевизор выключи – ничто не должно тебя отвлекать;

– начинай выполнение домашних заданий с письменных работ, затем переходи к устным;

– сначала выполняй задания средней сложности, затем, когда организм втянется, приступай к трудным и завершай работу выполнением лёгких заданий;

– через каждые 35–40 минут делай короткие, на 5 минут, перерывы. Проветри помещение. Сделай несколько наклонов туловища, приседаний, круговых движений руками;

– заучивание и повторение попробуй провести, двигаясь по комнате;

– повтори выученное утром на свежую голову.

Лучший отдых для человека – это **сон.** Во время сна организм отдыхает. Взрослым достаточно спать 7–8 часов, старшим

школьникам – 8–9 часов, а младшим школьникам – не менее 10 часов. Сон должен быть крепким и полноценным. Для этого важно следовать этим **советам:**

– ложись спать в одно и то же время;

– ужинай за 1,5–2 часа до сна;

– проветривай помещение – в нём должно быть прохладно;

– выключи свет, радио, телевизор;

– спи в удобной постели. Матрац не должен быть слишком мягким, а подушка – высокой;

– спи на правом боку. Это облегчает работу сердца.

Во время сна люди видят сновидения. Это связано с тем, что работа головного мозга даже во сне не прекращается полностью. Обычно человеку снятся те события, с которыми он встречается в своей жизни.

Головной и спинной мозг, нервы образуют нервную систему. Умственную работу следует чередовать с физической. Лучший отдых для человека – здоровый сон.

Вопросы

1. Каково строение нервной системы?
2. Каково значение нервной системы?
3. Какова роль головного мозга?

Головной мозг покрыт тонким слоем серого вещества – корой. Она образована 11 миллиардами нервных клеток. Именно с деятельностью коры головного мозга связаны сознание, память, мышление, трудовая деятельность, речь – процессы, отличающие человека от животных.

Как мы познаём окружающий мир

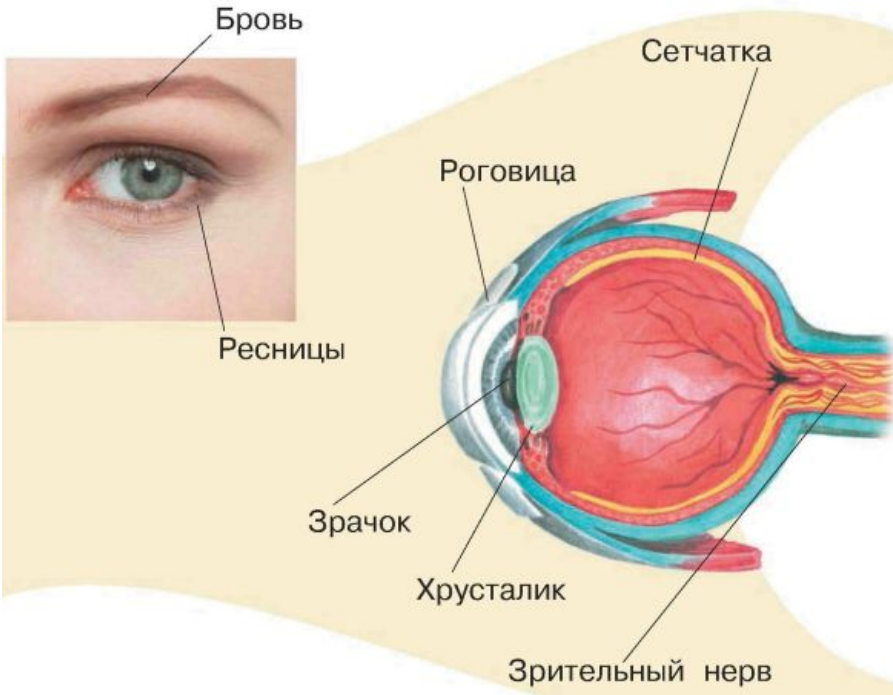
Нас окружает удивительный мир, богатый красками, звуками, запахами. Мы воспринимаем его то с восхищением, а то и с опаской.

Всю информацию о том, что происходит в окружающем мире, мы получаем через **органы чувств** – зрения, слуха, осязания, вкуса, обоняния и другие.

Зрение

Глаза – орган зрения – можно сравнить с окном в окружающий мир. Около 70 % всей информации мы получаем с помощью зрения, например, о цвете, форме, размерах предметов, расстоянии до них, в каком состоянии они находятся (неподвижны или движутся). Именно зрение позволяет нам читать, смотреть телевизор, работать на компьютере, а также

любоваться прекрасной природой.



Глаза нужно беречь с детства. Запомни некоторые **правила:**

– читай при хорошем освещении;

– рабочий стол размести у окна, чтобы свет падал слева (для левшей – справа);

– вечером включай настольную лампу;

– держи книгу на расстоянии 40 сантиметров от глаз;

– не читай лёжа или в движущемся транспорте;

– смотри телевизор не более 1,5 часов в день;

– не три глаза руками – в них могут попасть соринки или микробы;

– при ухудшении зрения обратись к врачу-специалисту. Если необходимо, он подберёт очки, которые помогут сохранить зрение.

Слух

Окружающий мир наполнен не только яркими красками, но и звуками. Важно их понимать. В этом нам помогают **уши** – орган слуха. Он всегда в работе. Он предупреждает нас об опасности, даже когда мы спим.

Соблюдай некоторые **правила,** чтобы предохранить уши от вредных воздействий и проникновения инфекций:

– не слушай громкую музыку, особенно в наушниках. Это может привести к потере остроты слуха и даже к глухоте;

– регулярно мой уши с мылом;

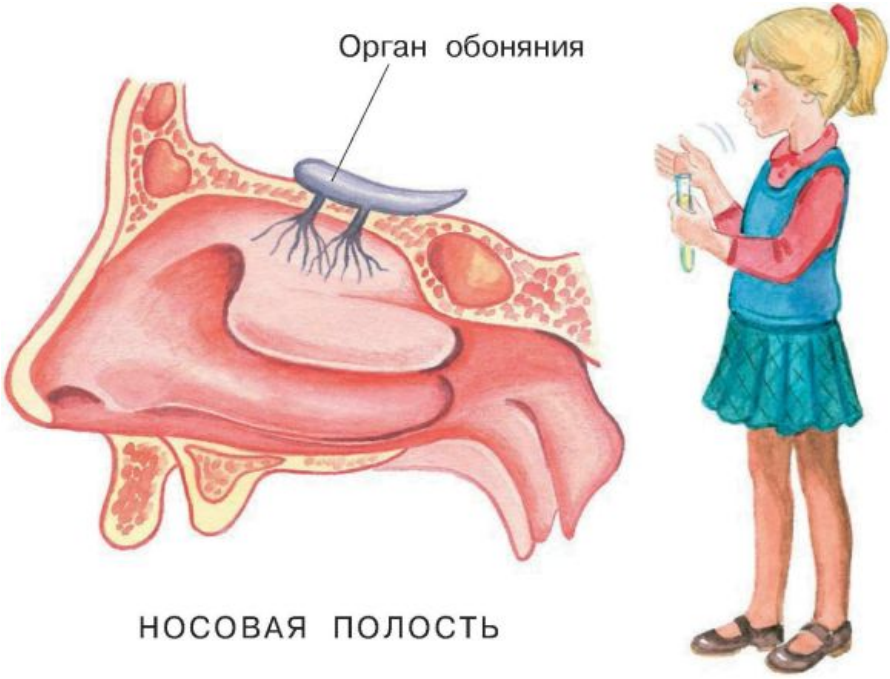
– регулярно чисть уши. Делай это с помощью ватных палочек. Никогда не пользуйся при чистке ушей спичками, скрепками или другими металлическими предметами.

Обоняние

Пища, которой мы питаемся, должна быть свежей. Судить о её качестве нам помогает запах. Его мы воспринимаем с помощью **носа,** в котором располагается орган обоняния. Обоняние – это способность воспринимать запахи. В природе их около 400 000.

Обоняние позволяет нам судить не только о качестве пищи, но и обнаружить пахучие вредные вещества.

Обоняние следует беречь от резких и сильных запахов. Незнакомые сильнопахнущие вещества нужно нюхать, как показано на рисунке.



Вкус

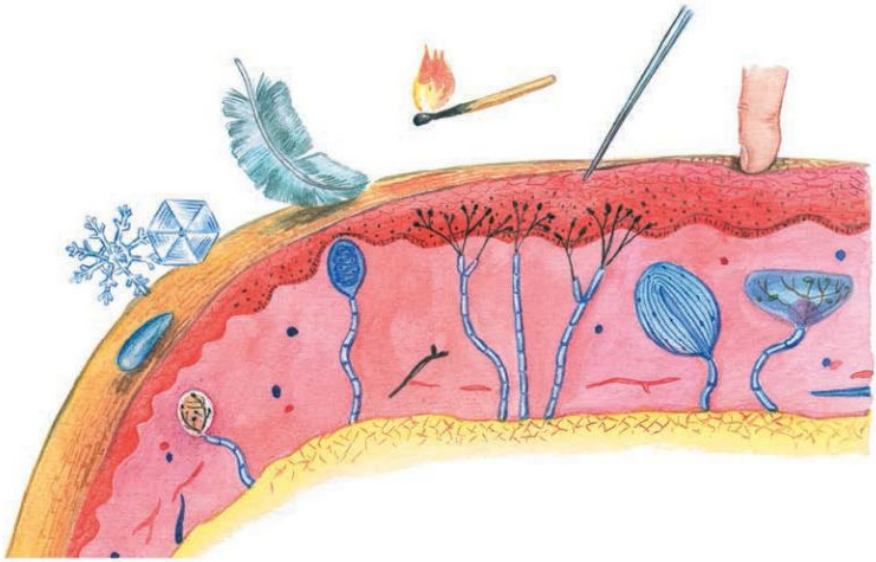
Прежде чем мы проглотим пищу и она попадёт в желудок, **язык** её проверяет. Слишком горячую пищу мы не возьмём в рот. Очень солёную, горькую мы также не станем есть.

Язык – орган вкуса. На нём расположены вкусовые сосочки, которые способны воспринимать сладкое, горькое, солёное, кислое. Все вместе они дают нам представление о вкусе пищи.

Вкусовые зоны

Осязание

Кожа – орган, который не только нас защищает. Это ещё и орган осязания. Когда мы берём в руку предмет, кожа может нам о нём многое рассказать: тяжёлый он или лёгкий, горячий или холодный. С закрытыми глазами мы можем определить его форму, размеры, какая у предмета поверхность – гладкая или шершавая. Обо всём этом нам рассказывают чувствительные клетки, которые расположены на всей коже нашего тела.



Кожные рецепторы

Органы чувств обеспечивают связь организма с окружающей средой, позволяют изучать и изменять её, полноценно учиться и заниматься трудовой деятельностью.

Вопросы

1. Какие органы чувств есть у человека?
2. Каково значение обоняния?
3. Каково значение органа зрения?
4. О чём нам может рассказать орган слуха?

Ты в ответе за своё здоровье

Теперь ты знаешь, как устроен твой организм, какое значение имеют его органы, что нужно делать для того, чтобы сохранить организм здоровым. Давай подведём итог.

Человек должен соблюдать режим дня: вставать, ложиться, принимать пищу в одно и то же время. Так, если ты лёг спать поздно и не выспался, на уроках будешь сонным. Это затруднит восприятие того, о чём говорит учитель. Ребёнку необходимо спать 9–10 часов.

Питаться следует не реже трёх раз в день. Пища должна быть разнообразной и питательной. Не стоит сразу после еды заниматься физкультурой или спортом, так как это нарушает процесс переваривания пищи.

Организму нужна физическая нагрузка, поэтому обязательно занимайся физкультурой и спортом. Чередуй умственный труд с физическим.

Начинай свой день с зарядки. Это придаст бодрости твоему организму.

Соблюдай правила гигиены – следи за чистотой кожи, зубов, а также одежды. Чтобы быть бодрым и здоровым, закаляй свой организм. Это сделает его крепким, невосприимчивым ко многим заболеваниям.

Умей оказать первую доврачебную помощь при порезах, ушибах, ожогах и обморожении, предохранять себя от инфекционных болезней, а также измерить температуру тела. Средней нормальной температурой тела человека является 36,6°. Температура тела здорового человека не должна превышать 37°.

Для измерения температуры используют различные виды медицинских термометров: ртутные и цифровые. Термометр необходимо поместить в подмышечную ямку и прижать руку к туловищу. Если это ртутный термометр, то перед использованием его встряхивают. Только делать это нужно аккуратно, чтобы не уронить и не разбить, так как ртуть, содержащаяся в нём, – ядовитое вещество. Через 10 минут (ртутный термометр) и через 3 минуты (цифровой термометр) можно вынимать, чтобы посмотреть результаты измерения.

Если ты заболел, обратись в врачу.

Внимание! Чтобы сохранить здоровье, нельзя поддаваться вредным привычкам (курению, токсикомании, наркомании, алкоголизму) даже из любопытства.

Курение. Курение очень опасно, особенно для молодого растущего организма. Табачный дым содержит много вредных веществ, губительно влияющих на сердце, сосуды, лёгкие, головной мозг, приводящих к развитию опасных и даже смертельных заболеваний. Курящий подросток медленнее растёт, быстрее устаёт, чаще болеет.

Токсикомания. Вдыхание через дыхательные пути паров некоторых веществ очень опасно, так как они изготовлены из нефти. Эти пары очень ядовиты. Попав в лёгкие, они воздействуют на мозг человека, вызывая иногда даже смертельные заболевания.

Наркомания. Яды (наркотики) разрушительно действуют на весь организм человека, прежде всего на нервную систему. Человек теряет волю и становится рабом наркотиков.

Алкоголизм. Вредной привычкой является и употребление напитков, которые содержат алкоголь (спирт). Спирт разрушает желудок, печень, сердце, сосуды, а затем и головной мозг. Человек со временем попадает в зависимость от алкоголя, он нужен ему постоянно. Особенно он опасен для детей. Даже небольшая доза спиртного вызывает у детей отравления и даже смерть.

Вопросы

1. Какие правила необходимо соблюдать, чтобы организм был здоровым?

2. Почему нужно делать утреннюю зарядку?

Основные этапы развития России

Историческое время

В 3 классе ты познакомился с некоторыми событиями, происходившими в прошлом. В 4 классе ты подробнее узнаешь об истории своей страны – России.

Для того чтобы путешествовать в истории, нам понадобится другое время – назовём его условно **историческое время.** Мы часто задаём вопрос «Когда это было?». Обычно говорят: «В таком-то году». На вопрос: «В каком году ты родился?», ты отвечаешь: «Я родился в 20.. году». Если спрашивают: «Когда произошло какое-либо событие?», ты отвечаешь: «В таком-то году, веке, тысячелетии».

Год – отрезок времени в 12 месяцев.

Век – отрезок времени в 100 лет.

Тысячелетие – отрезок времени длиной в 1000 лет.

Дорогу, по которой мы пойдём, можно представить в виде схемы. Она называется **лента времени.** Схема условно разделена на временны́е отрезки: несколько десятилетий, лет, а иногда столетия и даже тысячелетия.

Любое историческое событие мы можем нанести на ленту времени. И тогда сразу будет видно, какое событие произошло раньше, а какое позже.

Обрати внимание, на ленте времени кроме годов обозначены века. Ты уже знаешь, что век – это 100 лет. Давай разберёмся, как определить век исторического события по дате.

Запомни, что век начинается не с 1800, 1900 или 2000, а со следующего, то есть 1801, 1901 или 2001, года. Год, который оканчивается двумя нулями, принадлежит ещё к прошлому столетию. Таким образом, 1800-й – это последний год восемнадцатого века, а 2000-й – последний год двадцатого. Так, например, годы между 1801-м и 1900-м приходятся на девятнадцатый век. Века принято обозначать **римскими цифрами.**

1 — I	6 — VI	11 — XI	16 — XVI
2 — II	7 — VII	12 — XII	17 — XVII
3 — III	8 — VIII	13 — XIII	18 — XVIII
4 — IV	9 — IX	14 — XIV	19 — XIX
5 — V	10 — X	15 — XV	20 — XX

Лента времени – схема, условно разделённая на временны́е отрезки. На схему можно нанести любое историческое событие.

Вопрос и задание

1. Расскажи, что такое лента времени.

2. В какой последовательности можно расположить следующие единицы времени: день, век, месяц, неделя, сутки, час, год?

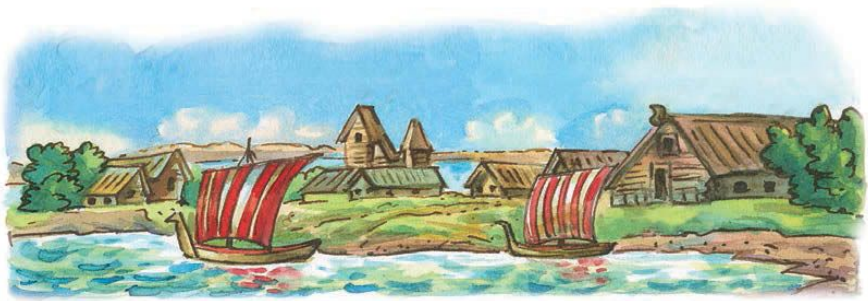
«Откуда есть пошла русская земля…»

С самых первых шагов история России развёртывалась на просторах Европы и Азии. История нашей страны – это ещё и история разных народов, которые с глубокой древности здесь жили.

Территория, на которой начинало складываться наше государство, – это и леса, и степи. В лесостепной полосе занимались земледелием, скотоводством. Степные земли занимали кочевники-скотоводы. Население лесной и лесостепной части делилось на три большие группы: славянские, балтские и финно-угорские племена.

Славянские племена разделились на три ветви: западные, южные и восточные славяне. Именно история славян будет предметом нашего изучения, так как это ранняя история русского, белорусского и украинского народов.

Восточные славяне расселились на обширной территории между Чёрным и Балтийским морями.



«Откуда есть пошла Русская земля…» – такими словами начинается «Повесть временных лет» – летопись*, созданная в начале XII века монахом Киево-Печерского монастыря Не́стором. Рассказывается в ней о расселении наших предков славян, их нравах и обычаях, о возникновении государства, о первых русских князьях.

А теперь заглянем в посёлок древних славян и посмотрим, чем занимались его жители.

Славяне строили свои посёлки обычно на высоком берегу реки. Селение обносили, огораживали бревенчатой стеной – частоколом. От слов «городить стену» и само селение стало называться городищем.

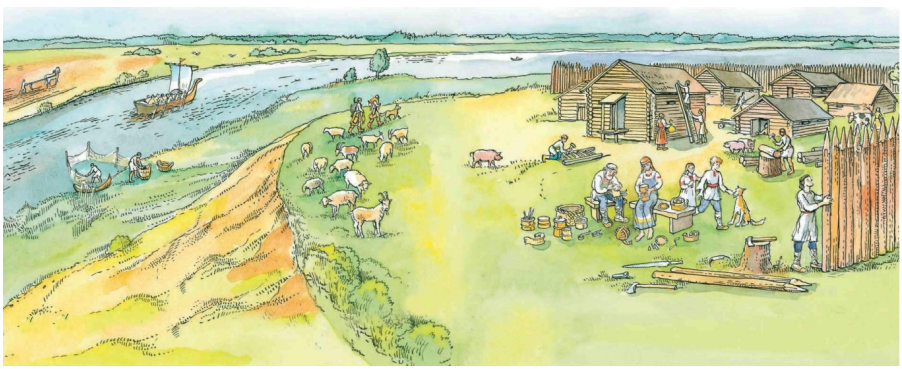
Рассмотри рисунок и расскажи:

– почему славяне строили свои посёлки по берегам рек;

– почему обносили их частоколом;

– как выглядели дома славян;

– о занятиях славян.



Кроме славян на просторах будущей России складывались и другие сообщества. В северо-восточной части Европы до Уральских гор жили финно-угорские народы. Это предки мордвы, марийцев, коми, перми.

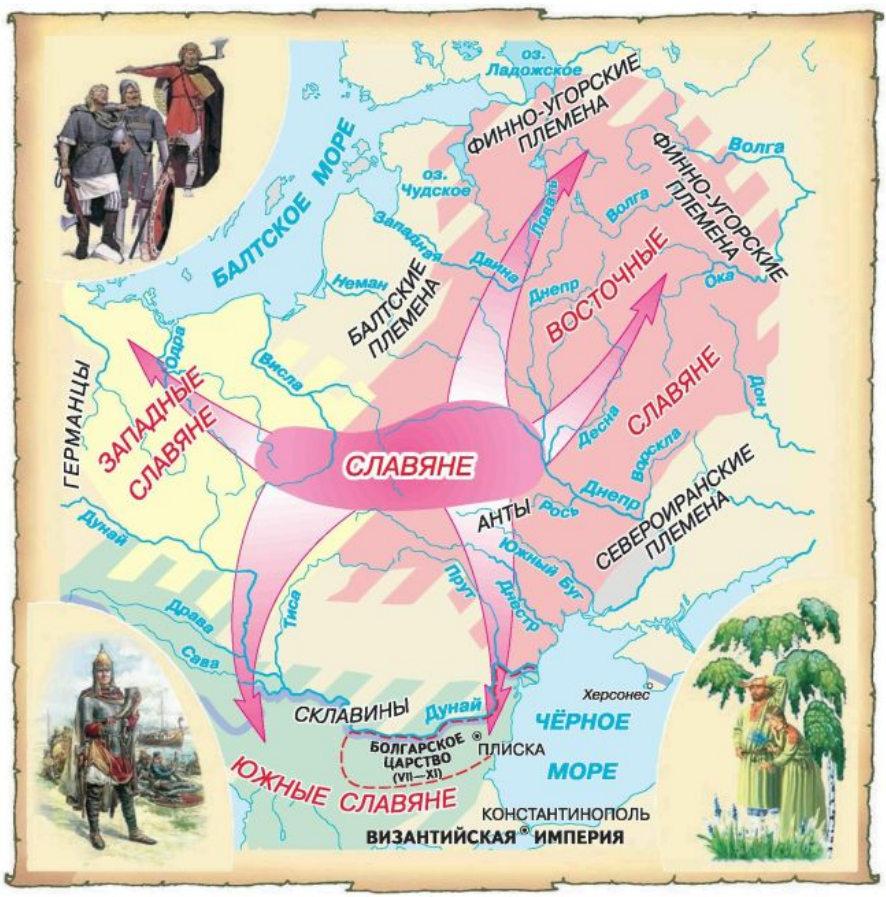
На Северном Кавказе обитали предки адыгов, осетин, к

востоку от них проживали предки ингушей, чеченцев, дагестанских народов.

На Алтае жили тюрки – предки татар, башкир, якутов, узбеков, киргизов.

На южнорусских территориях в начале нашей эры появились еврейские общины.

Все эти народы постепенно оказались в составе Российского государства. Как ты видишь, уже с момента возникновения Древней Руси наша страна являлась многонациональной, и каждый народ внёс свой вклад в экономическое, политическое и культурное развитие страны.



Восточные славяне – предки русского, украинского и белорусского народов. Об их жизни можно прочитать в «Повести временных лет».

Задания

1. Рассмотри карту. Расскажи, какие народы населяли

Восточную Европу.

2. Назови по карте соседей восточных славян.

3. Назови по карте реки, по которым расселялись восточные славяне.

Ле́топись – описание событий по годам. Рассказ о событиях каждого года в летописи обычно начинался словами «В лето», что значит «год».

Славяне поклонялись ветру, солнцу, дождю. Природа была главным их божеством. Славяне ставили своим богам деревянных или каменных идолов и поклонялись им.

Бога грозы звали Перу́н-громовержец. У Перуна – серебряная голова и золотая борода. Летя на своей пылающей колеснице по небу, он стрелами пронзал облака – так объяснялось в древности появление молнии.

Да́ждьбог – это бог солнца и лета. Некоторые племена называли этого бога Яри́ло. Его символ – солнечный диск.

Ве́лес являлся покровителем скота.

Стри́бог – бог зимы, ветров и мороза. Ветра́ считались его внуками.

Мо́кош – богиня урожая. Славяне её любили и охотно изображали на различных предметах.

Славяне считали, что существуют божества, живущие бок о бок с человеком. Некоторые из них помогают людям, другие – мешают.

Дворовый – хозяин двора. Ови́нник – хозяин овина*. Банник – дух бани, стоящей на отшибе, на краю двора. Домовой – душа и покровитель дома. Водяной – обитатель рек, озёр и ручьёв. Леший – лесной дух. По преданию, он следил за тем, чтобы люди уважали лесные законы и не причиняли лесу вреда.

Многих из этих существ мы можем встретить в русских народных сказках.

Как ты думаешь, почему славяне верили в разных духов и богов?

Назови русские сказки, в которых действуют персонажи, о которых ты прочитал.

Ови́н – сарай для сушки снопов.

Первые русские князья

Летопись повествует, что выходец из варягов **Рюрик** стал первым князем на Руси. Варяги были северными соседями славян и жили на берегах Балтийского моря. Согласно легенде, славяне пригласили его на княжение, и он стал править в Новгороде.

Когда Рюрик умер, его сыну Игорю было только два года. И тогда вместо него стал княжить его дядя – **князь Олег.**

В 882 году Олег собрал войско и двинулся на юг. Он хитростью овладел Киевом, объявил этот город своей столицей. В результате объединения севера и юга восточнославянских земель было образовано **Древнерусское государство,** которое также называют **Киевская Русь.**

У князя было своё постоянное войско – дружина. Дружинники служили князю, вместе с ним ходили в военные походы, делили тяготы военной жизни.

Дружина делилась на старшую дружину – бояр, которые были советниками и помощниками князя, и младшую дружину. В младшую дружину входили воины, которые ещё только обучались военному ремеслу.

Киев находился на важном торговом пути «из варяг в греки». Русские купцы со своими товарами часто ездили по этому пути в столицу Византии – город Царьград.

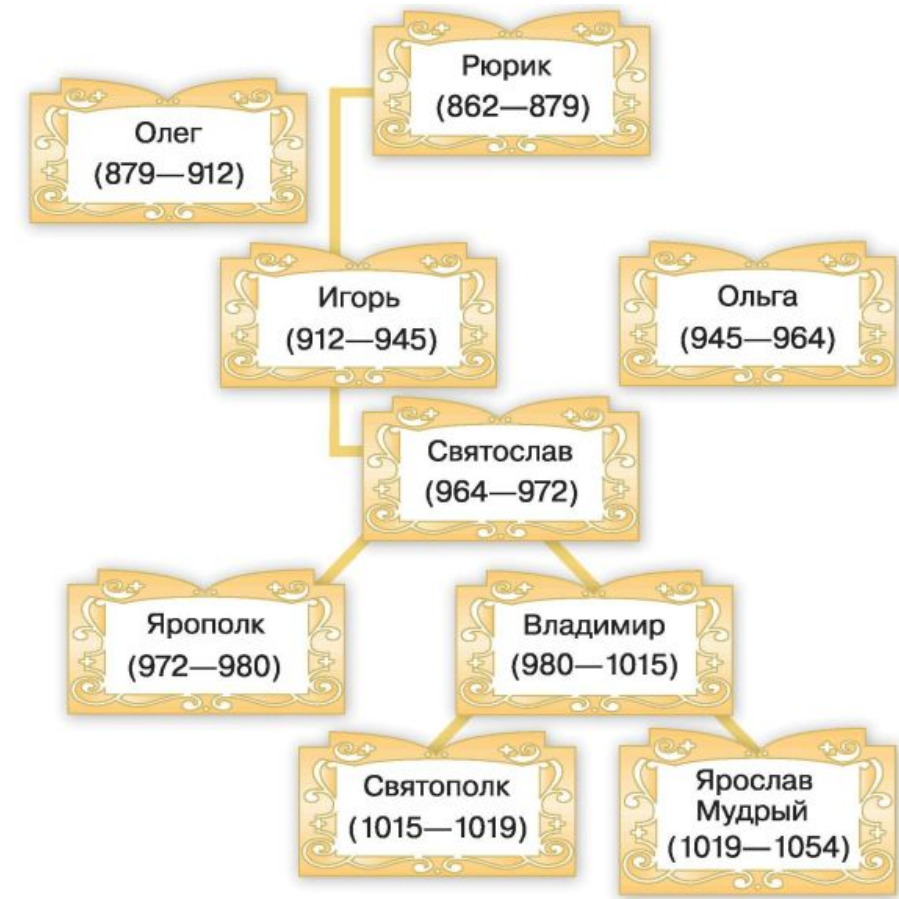
Определи по карте в атласе, какие два моря соединяли этот путь. Через какие города он проходил?

С именем князя Олега связаны два похода на Царьград.

«Повесть временных лет» рассказывает нам о том, как князь Олег решил идти воевать с Византией и получить с неё большую дань*. Приплыл он со своей дружиной на кораблях к Царьграду, но подойти к городу не смог. Греки заперли гавань цепями. Князь Олег придумал хитрость. Он повелел своим воинам поставить корабли на колёса. Попутный ветер поднял паруса, и корабли подошли к городу.

Увидев это, греки испугались и заключили с Олегом мир. Они поклялись не притеснять русских купцов и дали князю и его дружинникам большую дань. По преданию, в знак победы Олег повесил свой щит на воротах Царьграда.

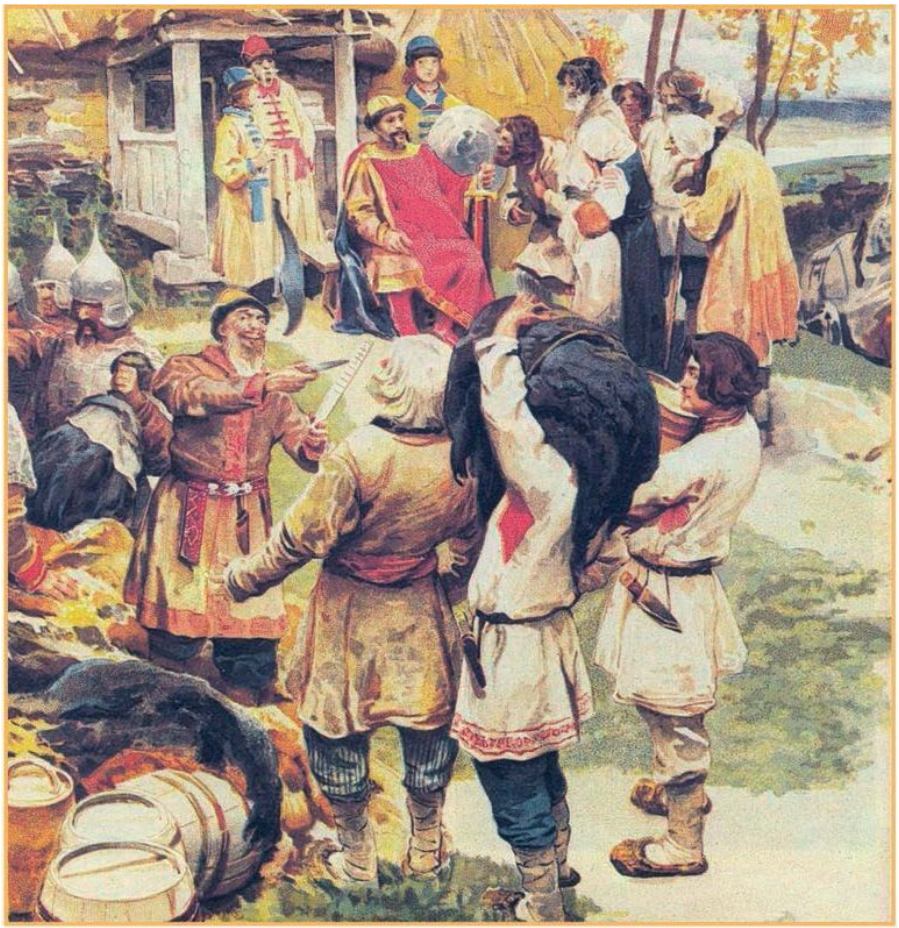
Посмотри на родословную русских князей:
– расскажи, кто правил после Олега;
– определи по датам век правления каждого князя.



При **князе Игоре** большое значение стала приобретать дань, взимаемая с подвластных племён. Она называлась полю́дье, что

означало дословно «ходить по людям».

Не всегда дань отдавали добровольно, иногда это заканчивалось трагически. В 945 году в землях древлян во время сбора полюдья был убит князь Игорь. Он решил повторно собрать дань, потому что дружина была недовольна малой добычей.



К. Лебедев. Полюдье

Его супруга **княгиня Ольга** жестоко отплатила древлянам за смерть своего мужа. Об этом нам рассказала летопись «Повесть временных лет».

Придумала Ольга хитрость – она предложила древлянам* заплатить небольшую дань: по три голубя и три воробья с каждого двора. Жители города обрадовались лёгкой плате и принесли птиц. Тогда Ольга приказала вечером привязать к каждой птице кусочки тряпок, пропитанных серой, поджечь их и пустить на волю. Голуби и воробьи вернулись в свои гнёзда в домах древлян. К утру весь город сгорел.

Ольга установила размер дани и места её сбора.

Как свидетельствует летопись, княгиня уделяла большое внимание каменному строительству, со вниманием относилась к благоустройству подвластных Киеву земель.

Рюрик – первый князь на Руси. 882 год – образование Киевской Руси.

Вопрос

Как ты думаешь, почему русские князья обкладывали данью соседние племена?

Дань – плата (деньгами или товарами), которую собирали с покорённых племён.

Древля́не – одно из больших славянских племён, населявшее правый берег реки Днепр.

Древнерусское государство при Владимире и Ярославе Мудром

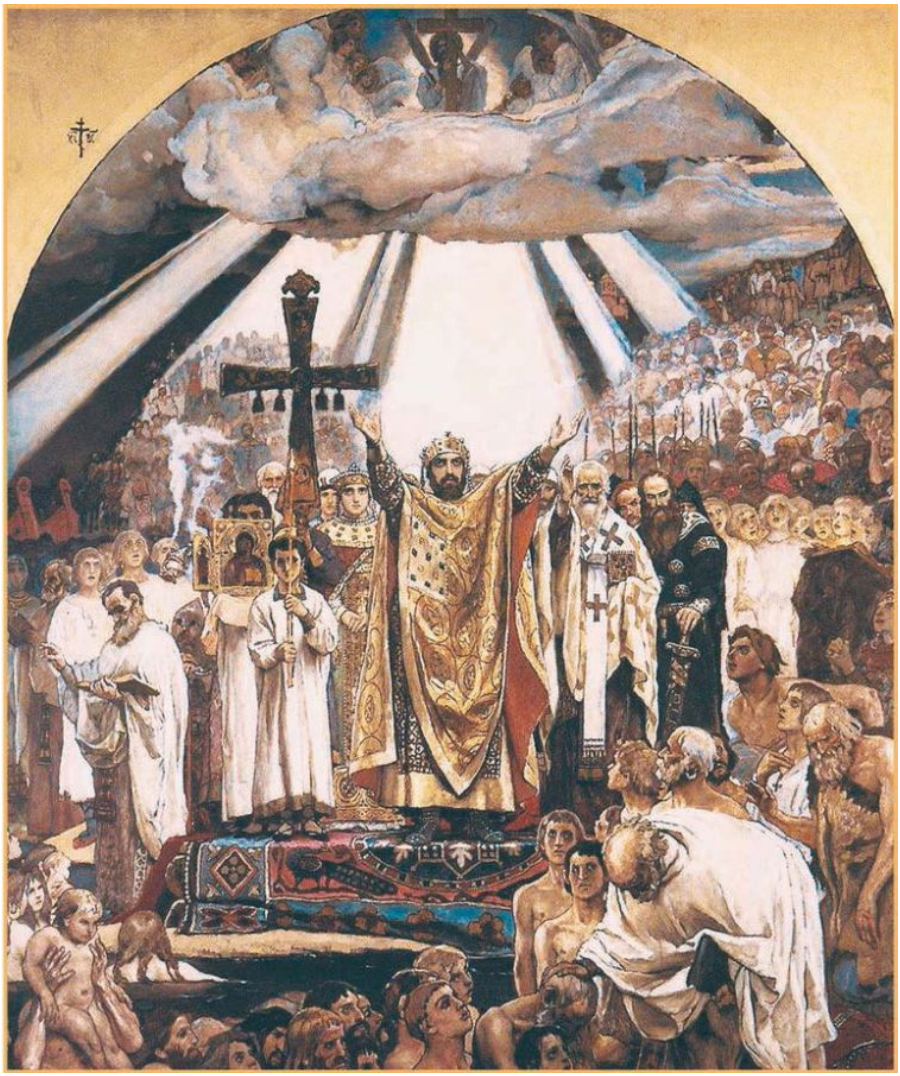
Князь Владимир

Князь Владимир (внук княгини Ольги) укрепил южные границы государства, построил крепости, сигнальные башни, на которых зажигали огни, если приближался неприятель. С соседними государствами Русь при Владимире поддерживала мирные отношения. Но самым большим событием во времена правления князя Владимира было принятие Русью в 988 году новой веры – **христианства.**

Летопись рассказывает о том, что «прежде, чем принять новую веру, Владимир решил отправить послов в разные страны, чтобы посмотрели они, какая вера лучше. Послы рассказали князю, где что видели. Больше всего понравилось им в греческой церкви: „Когда пришли мы в греческую церковь, – сказали послы, – то уже и не знали мы сами, где стоим: на земле или на небе, так нам было хорошо. Не можем мы забыть такой красоты и не хотим другой веры, кроме греческой“».

Князь Владимир принял христианскую веру и повелел, чтобы все жители приняли крещение.

С принятием христианства возрос авторитет княжеской власти, окрепли связи с другими государствами, стали строиться храмы, при которых открывались школы, мастерские, где переводили и переписывали книги.



В. Васнецов. Крещение киевлян

Князь Ярослав Мудрый

Расцвет Русского государства приходится на время правления князя Ярослава, который был прозван Мудрым.

При нём Русь достигла значительных успехов в развитии культуры, образования, грамотности.

По инициативе князя Ярослава в Киеве был воздвигнут 13-главый собор Святой Софии, возведены Золотые ворота. В Софийском соборе была создана крупнейшая библиотека, в которой собирали и переписывали книги.

Памятник Ярославу Мудрому. Ярославль

Сам Ярослав был образованным человеком и, по словам летописца, «к книгам прилежал, читая их ночью и днём».

Ярослав Мудрый заботился о процветании государства и стремился сохранить мир с соседями. При нём развивалась торговля и отправлялись послы во Францию, Германию, Венгрию, Скандинавию, Польшу.

988 год – принятие Русью новой веры – христианства. На время правления Ярослава Мудрого приходится расцвет Русского государства.

Вопросы и задание

1. Как ты думаешь, почему князь Владимир принял новую веру?

2. Найди в дополнительных источниках материал о культуре Древней Руси. Подготовь сообщение.

3. Почему князя Ярослава прозвали Мудрым?

4. Какие сооружения были возведены в Киеве при Ярославе Мудром?

Христианство возникло в **I веке н. э.** и является одной из наиболее распространённых мировых религий.

Священной книгой христиан является **Би́блия,** которая состоит из Ветхого и Нового Завета.

В Ветхий Завет входит ряд книг, которые рассказывают о сотворении мира, об Адаме и Еве, о Всемирном потопе, о Моисее и его заповедях, об истории древних иудеев.

Новый Завет включает в себя тексты четырёх Ева́нгелий: от Марка, Матфея, Луки, Иоанна – святых апостолов, которые являлись учениками и последователями Иисуса Христа. **Евангелие** в переводе с греческого означает «благая весть». В Евангелиях излагается земная жизнь Иисуса Христа и учение о Царстве Божием.

Согласно Евангельскому тексту более 2000 лет назад в иудейском селении Вифлее́ме, входившем в состав Римской империи, в семье плотника Иосифа и его жены Марии родился мальчик, которого нарекли Иисусом.

Жизнь и проповеди Иисуса Христа стали одним из поворотных моментов человеческой истории.

Иисус начал свои проповеди в Иудее, население которой исповедовало еврейскую религию – иудаи́зм. Поэтому иудейские священники враждебно приняли Иисуса Христа и его учеников. А поскольку Иудея находилась под властью Римской империи, то священники утверждали, что Иисус якобы призывает народ на восстание против Рима. Иисус Христос был схвачен и распят на кресте по приказу римского наместника* По́нтия Пила́та.

Святые апостолы: Иоанн, Лука, Марк и Матфей

Прошло три дня после смерти Иисуса, и он воскрес. А ещё через некоторое время все его ученики (апóстолы) разошлись по миру и начали проповедовать его учение.

Христиане считают, что Христос своей смертью искупил грехи человечества.

Намéстник – представитель Рима, который управлял вверенной ему территорией от лица центральной власти.

В. Лукьянов. Вход Господень в Иерусалим

Путешествие по древнерусским городам

В середине XII века Русь раскололась на 15 княжеств, а в начале XIII века их стало уже около 50. Если посмотреть на карту, то мы увидим, что Древнерусское государство стало похоже на лоскутное одеяло.

Наиболее значительными из княжеств были Владимиро-Суздальское, Новгородское, Галицко-Волынское.

В Древней Руси было много городов. Не случайно Русь называли Гарда́рика, что значит «страна городов». Давай заглянем в некоторые города Древней Руси.

Старая Ладога

Важнейшей частью торговых путей была река Волхов, соединявшая два озера: Ладожское и Ильмень. Однако передвижение по Волхову затруднялось множеством порогов, и возле самых сложных из них возникло поселение, которое сейчас известно нам как Старая Ладога. Ладога представляла собой город-порт. Здесь собирались купеческие караваны, шла бойко торговля мехами, ювелирными изделиями, оружием.

В **1114 году** в Ладоге была заложена каменная крепость, стены которой имели высоту около восьми метров, а толщину –

около двух. Вокруг крепости, центра города, в XII веке сформировался ремесленный квартал. Археологами в Ладоге была обнаружена мастерская, в которой делали различные инструменты – наковальни, свёрла, ножницы, клещи.

Великий Новгород

Мощнейшей крепостью Древней Руси на берегу реки Волхов был Новгород, его уважительно называли Господин Великий Новгород. Датой основания города принято считать **859 год.**

Главная, центральная часть Новгородского кремля – дети́нец. Он окружён мощными стенами высотой 10 метров и длиной почти полтора километра. Название «детинец» связывают со словом «дединец». Так называли площадь, куда сходились «деды» (главы крестьянских семей) на вече – общее собрание граждан вольного Новгорода.

Самое древнее здание Новгородского кремля – храм с пятью куполами – Софийский собор.

Новгород. Мост через Волхов. Реконструкция Д. Сухова

Великий Новгород стоял на важном торговом пути «из варяг в греки». Летом река была главной дорогой для судов, а зимой по руслам замёрзших рек двигались сани с товарами.

Река Волхов разделяла город на западную (Софийскую) и восточную (торговую) стороны. На торговой стороне был городской рынок – торг, а рядом с ним – княжий двор, служивший резиденцией новгородских князей.

Ярославль

Ярославль – один из древнейших городов России, который расположен на берегу реки Волга. Он был основан в **XI веке** князем Ярославом Мудрым.

Древняя легенда гласит: «Однажды князь Ярослав плыл по реке на ладьях* со своей дружиной. Пристально всматривался в даль князь: не покажется ли где вражеский парус, не вылетит ли из прибрежных кустов стрела. Часто наведывались незваные гости во владения князя.

С одной стороны реки берега низкие, а с другой – холмистые, с крутыми склонами. „Хорошее место для крепости“, – решил князь. И воины, звеня оружием и доспехами, вышли на берег. Вдруг раздался ужасный рёв – из лесной чащи вышел огромный медведь. Но князь Ярослав был не робкого десятка, он вступил в схватку со зверем и победил его. Город, который вырос на этом месте, получил имя князя Ярослава».

В Древней Руси было много городов. Её называли Гардарика.

Вопрос и задание

1. Почему Русь называли Гардарика?
2. Расскажи, что ты знаешь о крупных городах Древней Руси.

Ладья́ – большая парусная лодка.

Опасность с Востока

Кочевые племена постоянно совершали набеги на Русь. Самая страшная беда пришла с Востока: у границ государства появились монгольские племена. Это были кочевые племена скотоводов, которые населяли степи Центральной Азии. По названию одного из монгольских племён их называли татарами. Они занимались тем, что перегоняли стада овец и лошадей с пастбища на пастбище. Постоянных жилищ они себе не строили, а жили в круглых юртах.

В XIII веке монголы были объединены под властью хана Темучина, который получил прозвище Чингисхан. Монгольские войска клялись своему предводителю, что завоюют для него всю землю. Нашествию монгольских войск подверглась огромная территория от Китая до Центральной Европы. Как туча летала конница, сметая всё на своём пути, затаптывая посевы, сжигая города. Зная о такой жестокости, многие города предпочитали сдаваться без боя.

В 1237 году внук Чингисхана, Батый, предпринял **поход на Русь.** Первым русским городом, который принял на себя удар монгольского войска, оказалась Рязань. Пять дней жители оказывали сопротивление, но город был взят и сожжён. «Не было в городе ни стонущего, ни плачущего», – в ужасе восклицал русский летописец.

Е. Дешалыт. Взятие Рязани

Разорив Рязанскую землю, войска Батыя двинулись на Владимиро-Суздальское княжество. Монголы разорили и сожгли Москву, Коломну и подошли к городу Владимиру. Осада города

длилась несколько дней, но он всё же был сожжён.

Героической обороной прославился город Козельск. На протяжении семи недель стойко держались защитники города. Даже когда были разрушены стены крепости, жители устремились на врага. Но, истребив более 4000 монгольских воинов, сами пали на поле битвы. Батый приказал уничтожить оставшихся жителей и назвал Козельск «злым городом».

Посмотри на карту в атласе и скажи, какие города подверглись нападению захватчиков.

В 1240 году Батый совершил поход на Южную Русь, разорил Киев. Многие русские земли попали под власть Золотой Орды – так называлось на Руси государство, которое Батый основал в низовьях Волги. Русские князья были обязаны платить Орде дань, сбор которой осуществляли баска́ки – доверенные лица хана. Это было тяжёлое бремя для населения. Князья получали от хана ярлык* на княжение, за которым они должны были ездить в Золотую Орду. Владелец ярлыка считался старшим среди русских князей.

Рассмотри картину. Какое событие из истории Древнерусского государства на ней изображено?

С. Ива́нов. Баскаки

Монголо-татарское нашествие обернулось тяжёлыми

последствиями. Многие города были разорены и сожжены. Прекратилось каменное строительство, исчезли многие ремёсла, разрушились торговые связи, сгорели многие летописи и книги.

Александр Невский

В июле 1240 года в Новгород пришла тревожная весть: по Балтийскому морю на русские земли двигались шведские рыцари*.

Молодой князь Александр Ярославич, который правил в это время в Новгороде, не имел времени собирать большую дружину и ждать помощи от других князей. Русские воины встретили неприятеля в устье реки Ижо́ры на берегу Невы, чем застали его врасплох. Они устремились на вражеское войско и отрезали шведам отход к воде.

После победы на реке Неве Александр Ярославич был прозван Невским.

Ледовое побоище

Немецкие рыцари захватили город Псков и собирались нанести удар по Новгороду. Дружина князя Александра Ярославича направилась к Чудскому озеру. **5 апреля 1242 года** на льду озера произошла знаменитая битва, вошедшая в историю под названием Ледовое побоище.

Немецкие полки построились традиционным клином – в центре стояла пехота, её окружала конница. Такое построение называлось «свиньёй» и предназначалось для прорыва строя неприятеля. Новгородский князь в центре поставил пехоту. По бокам расположил основные силы, а в засаду поместил свою дружину. Немецким рыцарям удалось пробить центр русских войск. Казалось, ещё немного и рыцари одержат победу. Тогда князь и бросил на противника свежие силы – дружинников.

Неожиданным для рыцарей оказался удар лучших частей русского войска. Рыцари бросились в бегство, но тонкий весенний лёд не выдержал и проломился под тяжестью их доспехов. Немецкое войско стало тонуть в водах Чудского озера.

1237–1240 годы – нашествие монголо-татар. 1240 год – Невская битва. 1242 год – Ледовое побоище.

Вопрос и задания

1. Расскажи, когда и с кем состоялась битва на Неве.
2. Какова особенность битвы на Чудском озере?
3. Назови первый русский город, который разорили монголо-татары.

Ры́царь – средневековый дворянский почётный титул в Европе, тяжеловооружённый конный воин.

Ярлы́к – серебряная пластинка с выбитой на ней надписью.

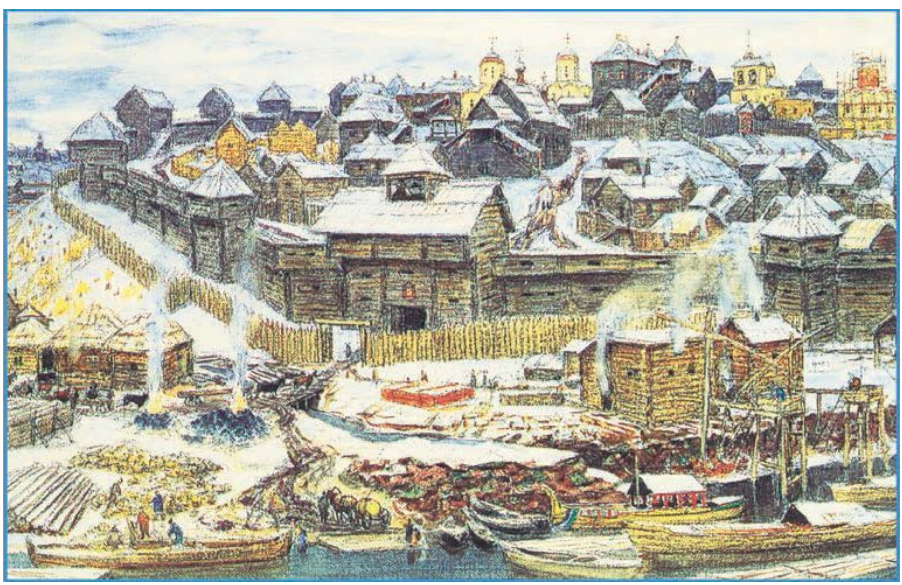
В древней Москве

Ты уже знаешь, что в **1147 году** князь Юрий Долгорукий пригласил на пир своего родственника со словами: «Приди ко мне, брате, во град Москов». Именно этот год считается датой основания **Москвы.**

Князь Александр Невский завещал Москву своему младшему сыну Даниилу. С **1276 года** ведёт своё начало родословная московских князей.

Сильно изменилась Москва во время правления сына Даниила – князя **Ивана Калиты.**

На берегу Москвы-реки, под охраной кремлёвских стен раскинулся торг. У берега устроена пристань. С ранней весны до поздней осени к разным городам идут мимо Москвы ладьи с товарами. Мытники князя Ивана со всех проезжих берут мыт*: с ладьи – два алтына, со струга* – алтын. С купеческих возов тоже берут на заставах мыт: с воза – деньга и с человека тоже деньга. Если же кто из купцов, приплывших водою или пришедших посуху, захочет поторговать на торгу у богатого московского князя и его богатых москвичей, тот платит князю ещё особые пошлины*.



А. Васнецов. Московский Кремль при Иване Калите

Продавали на торге воск, шерсть, холст, мёд, яблоки, крупу, птицу, молоко. Кто приходил сюда покупать, а кто – только

потолкаться. Здесь можно было встретить и длиннобородых бояр, и крестьян из ближних сёл, и даже самого князя Ивана Калиту.

При Иване Калите Москва разрослась. Вокруг Кремля выросли новые дубовые стены, была возведена церковь Успения Богородицы из белого камня.

Переселялись в Москву бояре из других городов. Иван Даниилович принимал всех, наделял их землями. Тянулся сюда и простой люд: и рабочие руки требовались, и спокойнее было под прикрытием кремлёвских стен.

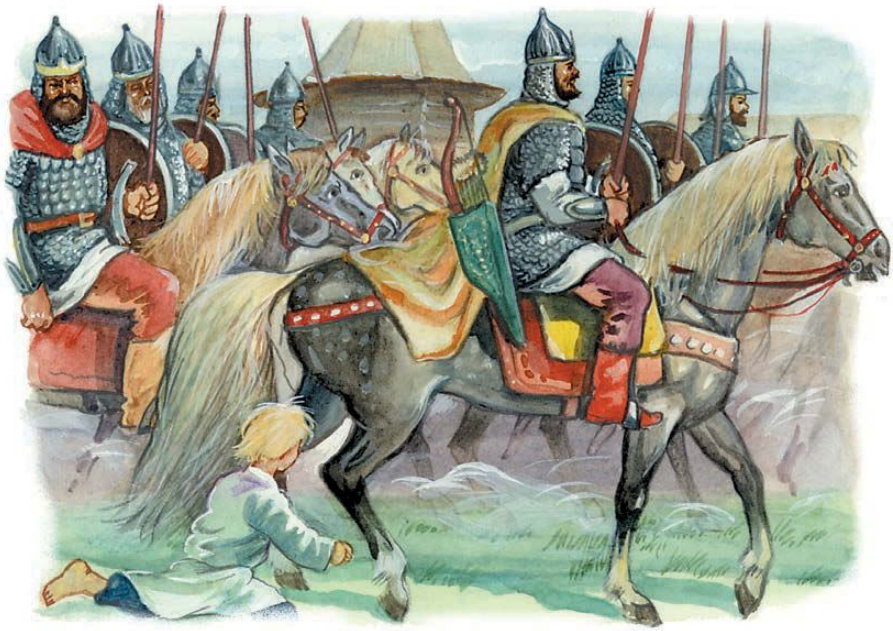
Иван Калита и с Золотой Ордой смог договориться: набеги татар прекратились, дань, которую каждый год были обязаны платить князья, Иван Даниилович стал собирать и отвозить в Золотую Орду сам.

С Дмитрием Донским на поле Куликовом

Во второй половине XIV века главой Московского княжества стал внук Ивана Калиты – Дмитрий Иванович. Московское княжество в это время растёт и богатеет, становится сильнее. В Москве строится новый Кремль из белого камня.

При князе Дмитрии Ивановиче Москва отказалась платить дань Орде. Тогда, чтобы наказать непокорных, правитель Орды Мамай направился на Русь с огромным войском.

В **1380 году** московский князь Дмитрий собрал войско для битвы с Мамаем. Никогда ещё московские улицы не видели такого количества воинов. Дружины прибывали из Костромы, Переславля, Можайска, Звенигорода, Серпухова, Углича. Победа нужна была всем: и дружиннику, и кузнецу, и пахарю.



Незадолго до выступления Дмитрий отправился за благословением к настоятелю Троицкого монастыря Сергию Ра́донежскому. По совету Сергия в войско Дмитрия вступили два монаха – Александр Пересве́т и Андрей Осля́бя.

Дмитрий двинул свои войска навстречу противнику, к реке Дон. Знаменитая битва произошла **8 сентября 1380 года** на поле Куликовом, у впадения реки Непрядвы в Дон.

Жестокая битва была на Куликовом поле. Дмитрий, надев на себя доспехи рядового воина, сражался наравне со всеми в первых рядах. За победу князь Дмитрий получил прозвище Донской.

Куликовская битва стала первой крупной победой Руси над Ордой. Но окончательно избавиться от ордынской зависимости Русь смогла только через 100 лет.

Даниил Александрович – первый московский князь.

1380 год – Куликовская битва. Она стала первой крупной победой Руси над Ордой.

Вопросы

1. Как изменилась Москва при Иване Калите?
2. Как ты думаешь, почему при Иване Калите много людей переселяется в Москву?
3. В каком году произошла битва на Куликовом поле?
4. Как ты думаешь, почему Дмитрий сражался на поле боя в доспехах рядового воина?
5. За что князь Дмитрий получил прозвище Донской?

Мыт, по́шлина – сбор денег за провоз товаров.
Струг – речное деревянное судно.

Недалеко от Москвы находится город Сергиев Посад. Там расположен один из самых знаменитых на Руси монастырей – **Троице-Се́ргиева лавра*.** История монастыря связана с именем его основателя – преподобного* **Сергия Радонежского.**

В небольшом городе Радонеже в семье боярина Кирилла было два сына – Стефан и Варфоломе́й. Ещё будучи ребёнком, Варфоломей решил стать монахом. Он ушёл в глухие леса, срубил себе избушку и остался там жить. Человек, становящийся монахом, меняет своё имя: Варфоломей принял имя Сергий.

Прошло немного времени, прослышали о Сергии люди из окрестных мест и стали приходить к нему за советом. Сергий старался помочь всем. Многие оставались жить с ним в лесу. Вместо старой церкви построили новую, большую, но назвали её прежним именем – Троицкая. Так образовался монастырь.

Шло время. Монастырь рос. В нём составлялись летописи, переписывались рукописи, писались иконы. Великий русский иконописец Андрей Рублёв был учеником Сергия и в его монастыре стал монахом.

Сергий всё делал сам: колол дрова, варил пищу, молол зерно. Зимой и летом он ходил в одной и той же одежде.

Много времени Сергий проводил в церкви и в беседах с людьми. Преподобный Сергий Радонежский обладал чудотворной силой: исцелял людей, находил под землёй источники воды.

Сергия Радонежского называют «заступником земли Русской», потому что он примирял враждовавших князей, выступал за объединение Русской земли.

Ла́вра – название некоторых крупных православных мужских монастырей.

Преподо́бный – человек, угодивший Богу праведной жизнью.

Московское государство в XV веке

В 1462 году московским князем стал **Иван III.** При нём произошло одно из важнейших событий в истории – освобождение от ордынского ига. Ослабевшая Орда постепенно распалась на части: Большую Орду, Казанское, Крымское, Сибирское и Астраханское ханства.

Иван III прекратил выплату дани Орде. Но хан Орды решил восстановить сбор дани. В 1480 году был предпринят поход на русские земли. Основные события развернулись **на реке Угре́.** Встретившиеся войска несколько недель простояли друг против друга на берегах Угры. Но хан так и не рискнул начать сражение и повернул обратно. **1480 год** считается концом зависимости Руси от Орды.

В правление Ивана III вся Северо-Восточная и Северо-Западная Русь оказалась под властью Москвы. Объединение русских земель завершилось. Сложилась территория единого Русского государства, которое теперь стало называться **Россия.** Прежнее же название Русь также не вышло из употребления.

Посмотри на карту. Назови княжества и земли, которые были присоединены к Москве.

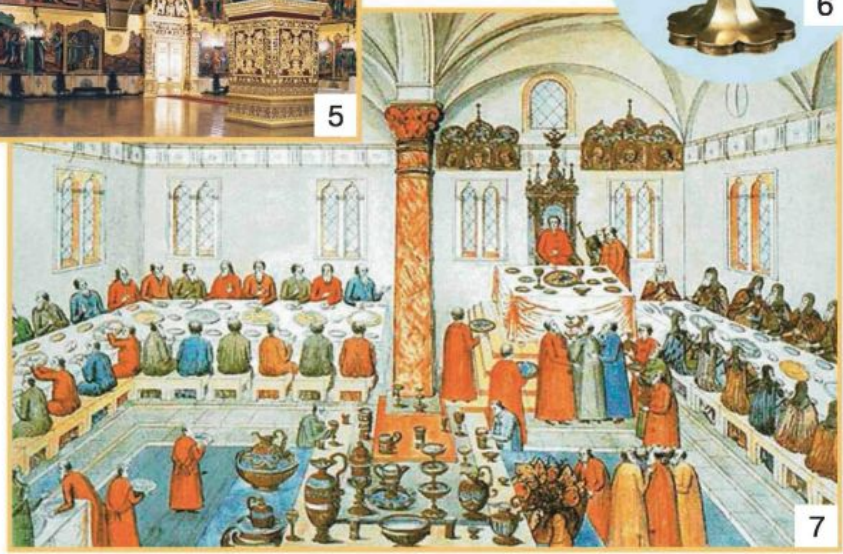
Ивана III стали называть государем всея Руси. Гербом нового государства стал двуглавый орёл.

При Иване III в Москве начинается большое строительство. Новые стены Кремля выложили из красного кирпича. Внутри Кремля был возведён Успенский собор, для его строительства был приглашён итальянский мастер Аристотель Фиорава́нти. Он за четыре года соорудил из белого камня пятиглавый собор. Это здание сохранилось до наших дней в Московском Кремле. В это же время были возведены Благовещенский и Архангельский соборы, построена Грановитая палата, которая служила залом для торжественных приёмов.

1 – Архангельский собор, 2 – Успенский собор, 3 – Благовещенский собор, 4 – Грановитая палата

Всё больше расширялись связи Руси с другими странами: приезжали купцы, ремесленники, разные мастеровые люди. Сами русские люди стали больше интересоваться миром, с которым вели торговлю.

Рассмотри миниатюру. Опиши её.



5 – Грановитая палата. Интерьер; 6 – кубок царя Фёдора Алексеевича. XVII век; 7 – Грановитая палата Московского Кремля во время праздничного пира. Миниатюра. XVII век

1480 год – «стояние на реке Угре». Этот год считается концом зависимости Руси от Орды.

Вопросы

1. Как изменилась Москва при Иване III?
2. Какое важное событие произошло в 1480 году?
3. Как ты думаешь, почему при Иване III начинается большое строительство в Кремле?

Давай совершим экскурсию в православный храм и посмотрим, как он устроен.

Каждый храм носит имя в память какого-либо святого или священного события.

Успенский собор. Владимир

Очень часто храм имеет в основании форму креста. Завершается здание храма обычно куполом, который венчает глава с крестом. Число глав может быть разное, например одна глава – в честь Иисуса Христа, три – в честь Святой Троицы, пять – в честь Иисуса Христа и четырёх евангелистов. Строят и большее количество глав.

Главной частью православного храма является **алта́рь.** Здесь совершаются священнослужителями службы и находятся священные предметы. От остальной части алтарь отделяется **иконоста́сом**. Двери в центре иконостаса называются Царскими вратами.

Успенский собор. Белгородская область. Новый Оскол

В православной церкви христиане созываются к богослужению колокольным звоном. Колокольня с колоколами составляет одну из важнейших принадлежностей православного храма.

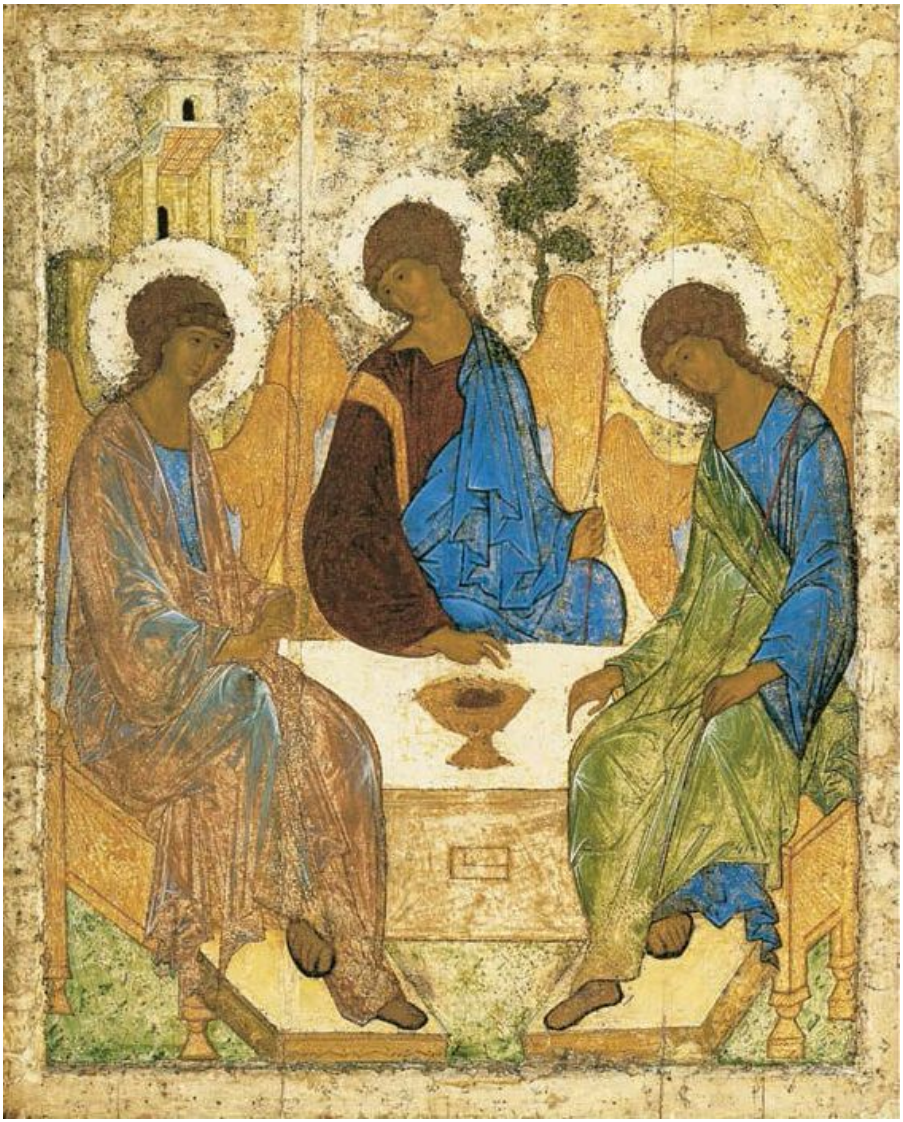
Основной святыней любого храма являются **иконы,** которые призваны обращать к себе взоры молящихся. Живописное убранство храмового интерьера включает мозаики, фрески.

Слово «икона» в переводе с греческого означает «изображение, образ». Прежде чем приступать к написанию иконы, мастер долго готовит свою душу к труду, молится. Затем подготавливает доску: шлифует её, пропитывает маслом. Далее иконописец приступает к приготовлению красок, материалом для которых служат природные минералы. Их растирают в порошок и смешивают с яичным желтком. Такие краски лучше сохраняют свою яркость.

Русская история богата именами знаменитых иконописцев: Феофа́н Грек, Дионисий, Андрей Рублёв и другие. Фрески и иконы, написанные ими, дошли до наших дней. Они сохранились в Новгороде, Владимире, Сергиевом Посаде, Звенигороде, в Ферапонтовом монастыре около Вологды. Их можно увидеть в Москве в Андрониковом монастыре и в Кремле.

Одним из самых знаменитых иконописцев XIV века является Андрей Рублёв. О его жизни известно очень мало. Рублёв жил в беспокойное время: постоянные раздоры князей из-за престола,

непрекращающиеся набеги татар, великая Куликовская битва. Но не ожесточилось сердце великого мастера: его работы дышат теплотой, надеждой, верой в добро. Самая знаменитая икона Андрея Рублёва – «Троица». Она находится в храме-музее при Третьяковской галерее.



Есть ли в твоём городе музей, в котором можно увидеть старинные русские иконы? Расскажи о нём.

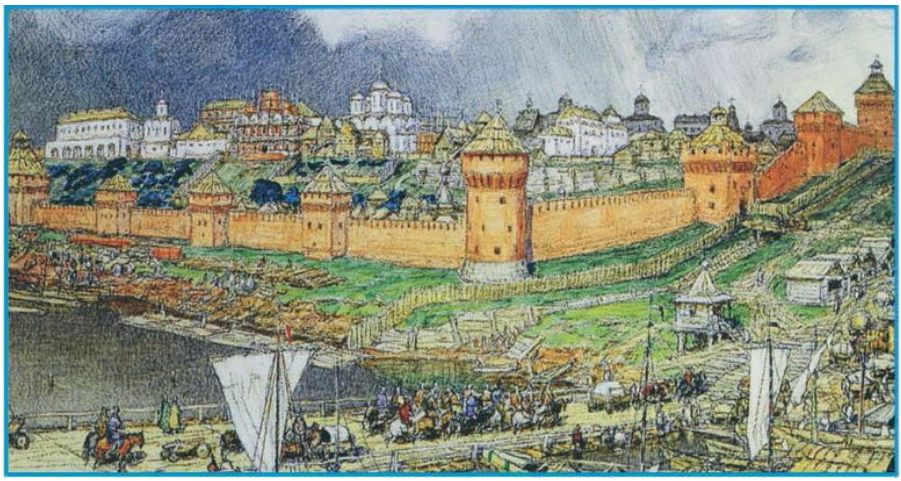
Иконоста́с – стена с иконами, отделяющая алтарь от основной части храма.

М. Авилов. Поединок на Куликовом поле

А. Бубнов. Утро на Куликовом поле

Рассмотри картины. Какое событие их объединяет? В каком году оно произошло? Назови имена главных участников поединка.

Л. Васнецов. Московский Кремль при Дмитрии Донском



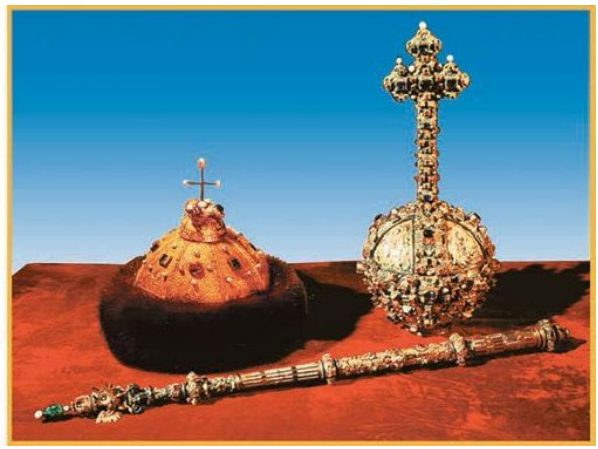
А. Васнецов. Московский Кремль при Иване III

Рассмотри картины. В каком веке построен Кремль при Дмитрии Донском? Как изменился Кремль при Иване III?

Россия в XVI веке

Иван Грозный стал первым русским царём. Торжественная церемония венчания на царство проходила в 1547 году в главном соборе Кремля, Успенском. Символами власти царя стали: шапка Мономаха (головной убор, отороченный мехом, увенчанный крестом и украшенный драгоценными камнями), скипетр и держава.

Прозвище Грозный царь получил за свой жестокий нрав. Всюду ему мерещились угрозы и заговоры. По приказу царя были созданы специальные отряды опричников, которые выискивали и казнили «врагов государевых». Целые города подвергались уничтожающим походам. Так был разрушен Новгород, в котором погибла почти половина жителей.



А. Васнецов. Царь Иван Васильевич Грозный. Символы власти царя

При Иване Грозном увеличилась территория Московского государства. К России были присоединены Казанское и Астраханское ханства, земли Поволжья, на которых возникли новые города – Чебоксары, Самара, Саратов, Царицын, Уфа. В честь взятия Казани Иван Грозный повелел построить в Москве Покровский собор, или храм Василия Блаженного. Считается, что этот красивый, величественный храм построили два мастера – Ба́рма и По́стник.

В конце правления Ивана Грозного началось продвижение русских в Западную Сибирь. Сибирское ханство занимало огромное пространство по берегам рек Оби, Иртыша и Тобола. Под его властью находились многочисленные народы Сибири – ханты, манси, ненцы и другие. На борьбу с сибирским ханом Кучумом был отправлен отряд под командованием казачьего атамана Ермака Тимофеевича. Ему удалось разбить войска хана и занять его столицу.

В. Суриков. Покорение Сибири Ермаком

Западная Сибирь вошла в состав Русского государства. К концу века в Сибири появились города-крепости Тюмень, Тобольск.

При Иване IV произошли большие изменения в управлении государством. Появились специальные государственные учреждения – приказы, ведавшие разными делами. Например, Ямской приказ – почтовой службой, Посольский – связями с другими странами, Разбойный преследовал «лихих людей». Был учреждён специальный Аптекарский приказ. Эта организация поставляла лекарства для царя.

При Иване IV появилось стрелецкое* войско. Оно несло службу, получая за это жалованье.

Рассмотри рисунок. Расскажи, как выглядели стрельцы, чем были вооружены.

С. Иванов. Царь и стрельцы. Оружие стрельцов: 1 – бердыш, 2 – ручница, 3 – сабля

В XVI веке при Иване Грозном в Москве существовал специальный литейный завод – Пушечный двор. Старинные документы сохранили имена 33 колокольных и пушечных мастеров, работавших в царствование Ивана Грозного. Самым выдающимся из них был Андрей Чохов.

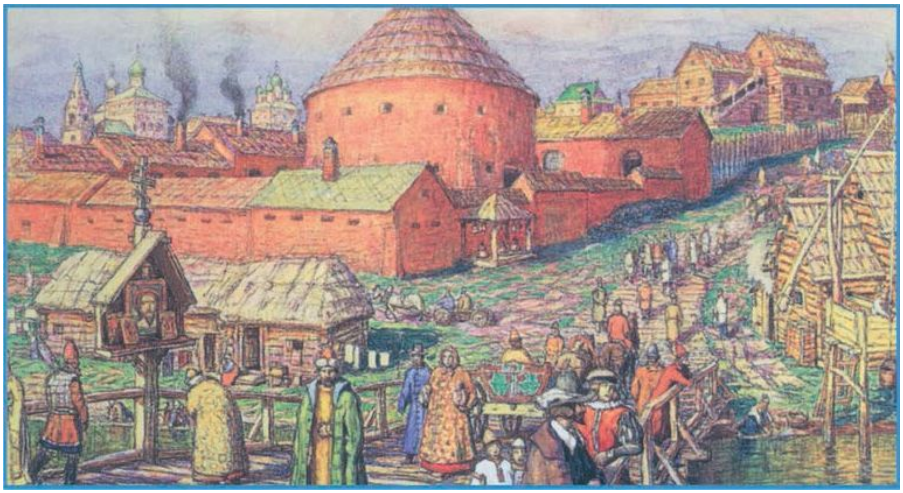
Пушечный мастер того времени должен был уметь многое: самостоятельно разрабатывать конструкцию, готовить форму и отливать пушку. Он должен был сам произвести первый выстрел из своего орудия.

Андрей Чохов сконструировал и отлил большое количество пушек, но самой известной является Царь-пушка весом 40 тонн.

В правление Ивана Грозного в России появилась первая печатная книга. Её выпустил

Иван Фёдоров – талантливый мастер. Он знал много ремёсел: был и столяром, и маляром, и литейщиком, и резчиком, и переплётчиком. Десять лет он работал над устройством первой типографии: сам строил станок, сам отливал формы для букв, сам набирал и правил текст.

1 марта 1564 года появилась первая русская печатная книга **«Апóстол».**



А. Васнецов. Пушечно-литейный двор на реке Неглинной

Иван Грозный – первый русский царь.

1564 год – вышла первая русская печатная книга «Апостол».

Вопросы

1. Почему московского царя Ивана IV прозвали Грозным?
2. Как повлияло появление печатного станка на развитие книжного дела?
3. Кто и в каком году выпустил первую печатную книгу? Как она называлась?

Стрельцы́ – войско, вооружённое пищалями, саблями, бердышами.

Из кого же состояло население России в XV–XVI веках? В Московском государстве жили бояре, крестьяне,

ремесленники, купцы, священники, монахи, служилые люди, казаки.

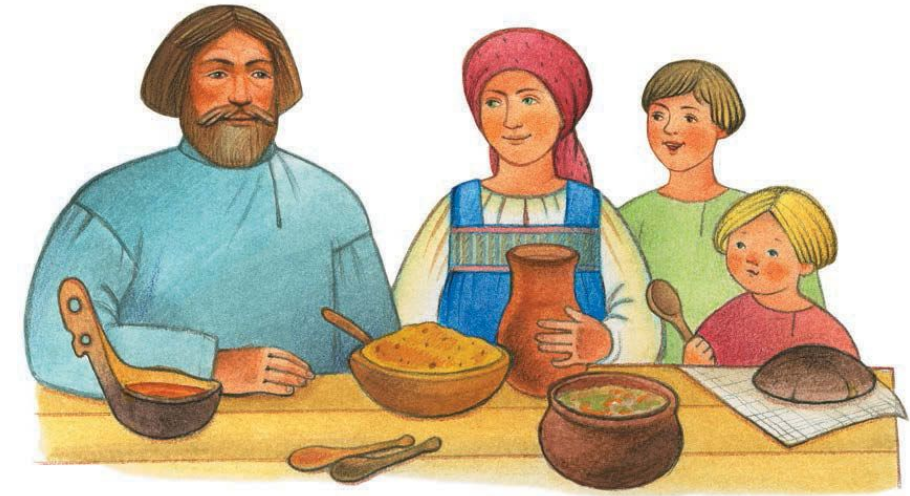
Рассмотри рисунок. Определи, кто на нём изображён, кроме бояр.

Трудовой день крестьян начинался рано: летом вставали с восходом солнца, а зимой и осенью – задолго до рассвета. В крестьянской семье трудились все: и старики, и дети. Сыновья помогали отцу в поле, дочери – матери вести хозяйство, варить еду, кормить скотину, нянчить младших детей.

Вспомни материал 3 класса. Как была устроена крестьянская изба?

Ели крестьяне хлеб, каши и щи. В XVI веке было известно более двадцати видов различных каш. Хлеб пекли в основном чёрный, ржаной. Белый, пшеничный калач – только по праздникам. На праздники также пекли пироги, блины и пряники. Любимым напитком на Руси был квас. Пили также отвары из трав

и лесных ягод.

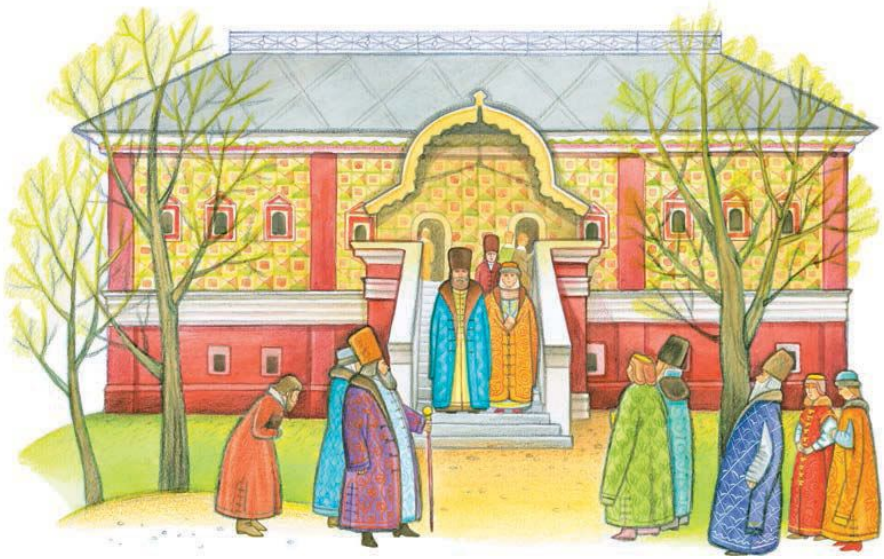


Бояре и дворяне были землевладельцами – они владели полями, лесами, озёрами. Им принадлежали деревни, где жили крестьяне.

Дом боярина начинался парадным крыльцом, на котором принимали гостей. Крышу украшали узорными карнизами. На столах в доме стояли поставцы́ – специальные полки, на которых стояла посуда. В отличие от крестьянского дома здесь можно было встретить посуду из серебра и фарфора. Стол был покрыт скатертью. Еда была гораздо разнообразнее.

Вот так жили в русском монастыре XVI века.

Монастырь по-гречески означает «уединённое жилище». Люди, которые жили в монастырях, назывались монахи. Монашеская община называлась бра́тия (монахи друг к другу обращались словом «брат»).



Обычно монастырь основывался в труднодоступных, безлюдных местах. Монахи обзаводились своим хозяйством, строили себе жилище, церкви. Поскольку времена были беспокойные, то монастыри обносили частоколом или каменной стеной. На Руси монастыри часто выполняли роль укреплённых крепостей на границах государства.

День в монастыре начинался рано. Встав, сразу шли в храм на молитву. Утренняя служба продолжалась около пяти часов. Затем монахи отправлялись на трапезу. Ели они два раза в день. Пища не отличалась большим разнообразием, обычно это были суп и каша. Летом ели ягоды, грибы, мёд. В праздники пекли пироги.

Жили монахи в скромных кельях. Деревянная лавка заменяла монаху и стул, и кровать.

А. Васнецов. Монастырь в Московской Руси

При монастырях создавались школы, открывались иконописные мастерские, хранились старинные рукописи. Здесь же монахи переписывали ветхие летописи и создавали новые.

Служилые люди – так называли людей, находившихся на государственной службе в Русском государстве XV–XVII веков. В основном это были дворяне, владевшие землёй и крестьянами. К служилым людям также причисляли стрельцов, пушкарей, казаков, которые получали хлебное и денежное жалованье и были свободны от налогов и повинностей.

Там, где русские территории граничили с татарскими ханствами, у рек Волги и Дона, жить было опасно. Население здесь вело полувоенный образ жизни. Постепенно стал складываться новый слой населения – казаки. У казаков возникло

своеобразное самоуправление: они собирались в отряды, сами выбирали себе предводителей – атаманов. Государство помогало казакам хлебом и оружием, видя в них защитников Руси.

Расскажи, из кого состояло население России в XV–XVI веках.